

Pirjo Tuominen

Voimaantumisen hetkiä

- päihdekuntoutujaisten vertaistukiryhmän kehittäminen

Opinnäytetyö 2011

Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelma

Ylempi ammattikorkeakoulututkinto



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Koulutusohjelma: Sosiaali- ja terveystieteiden kehittäminen ja johtaminen, yAMK

Tekijä: Tuominen Pirjo

Voimaantumisen hetkiä – päihdekuntoutujanaisten vertaistukiryhmän kehittäminen

Ohjaaja: Palomäki Sirkka-Liisa

Vuosi: 2011

Sivumäärä: 82

Yhteistyötä vertaistuen ja ammatillisen työn välillä on alettu pohtia valtakunnallisesti. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma ottaa kantaa osallisuuden vahvistamiseen asiakastyön kehittämisessä. Salon A-klinikkatoimen asiakkaista kolmasosa on naisia, mutta vertaistukiryhmissä naisten osuus on huomattavasti pienempi. Sekaryhmät, joissa on miehiä ja naisia, eivät pysty huomioimaan naisten päihdeongelmien erityispiirteitä, joihin liittyvät mm. syyllisyys, itsetunnon ongelmat ja häpeän kokemukset sekä naiseuteen ja äitiyteen liittyvät teemat. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa yhdessä vertaistukiryhmän sekä kokemusasiantuntijoiden eli naisasiakkaiden kanssa ryhmätoimintaa, jonka avulla naisten voimaantumista ja osallisuutta voidaan tukea.

Kehittämistyö toteutettiin soveltaen osallistavaa toimintatutkimusta. Alkutilanteen kartoitus ja loppuarviointi toteutettiin fokusryhmähaastattelulla. Ryhmän kehittymistä ja kehittämistyön etenemistä seurattiin reflektiopäiväkirjan avulla. Kehittämistyössä hyödynnettiin osallisuutta ja voimaantumista tukevia menetelmiä sekä ryhmän reflektiota.

Naisten vertaistukiryhmän kehittämisprosessi tuotti naisille voimaantumisen kokemuksia. Naisten oman elämän osallisuus vahvistui. Ryhmäprosessin edetessä osallisuus ryhmässä ja ryhmän kehittämisessä kasvoi. Kehittämistyö toi esiin sen, että naisten osallisuuden kasvaminen oman elämän osallisuudesta kehittämistyöhön osallistumiseksi oli prosessi, jonka etenemiseen tarvittiin erilaisia voimaantumista, hyvää oloa ja osallisuutta tukevia menetelmiä ryhmien sisällä.

Tulosten perusteella vertaistukiryhmä itsessään antaa voimaantumisen kokemuksia. Asiakkaiden osallisuuden ja osallistumisen kasvamiselle on luotava edellytykset, että palvelujen käyttäjät voivat tulla aidosti mukaan kehittämistyöhön yhdessä ammattilaisten kanssa.

Avainsanat: naisten päihdeongelma, vertaistuki, kokemusasiantuntijuus, ryhmätoiminta, voimaantuminen, osallisuus, toimintatutkimus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty:	School of Health Care and Social Work
Degree programme:	Master's degree (UAS) in Social Work and Health Care Master's programme in development and management in Social and Health Care
Author:	Tuominen Pirjo
Title of thesis:	Moments of empowerment - development of women's peer group for substance abuse rehabilitators
Supervisor:	Palomäki Sirkka-Liisa
Year: 2011	Pages: 82

Consideration of cooperation between peer support and vocational work has begun at national level. Plans for mental health and substance abuse emphasize strengthening of possibilities for participation in development of client work. A third of clients of Salo's A-Clinic are women but in peer groups the proportion of women is significantly lower. Groups for both men and women cannot perceive the special characteristics of women's substance abuse such as guilt, problems concerning self-respect, experiences of shame and themes regarding womanhood and motherhood. The aim of this thesis is to plan and execute group activities in cooperation with peer support working group and user experts - female clients - in order to support empowerment and involvement of women.

Participatory action research was applied in this development work. The survey of the initial state and the final evaluation were carried out by focus group interviews. Development of the group and progress of the work were followed by learning journal. Methods supporting participation and empowerment and group's learning process were utilized in the development work.

The development work of women's peer group provided women with experiences of empowerment. Involvement in the women's life was strengthened. While the group process moved forward, involvement in the group and its development increased. The development work brought up that increase of involvement from women's life into participation in development work was a process which required different methods for supporting empowerment, wellbeing and possibilities for participation inside the group.

The results show that peer group in itself provides experiences of empowerment. Favorable conditions need to be created for building involvement and participation in a way that service users can genuinely participate in development work in cooperation with professionals.

Keywords: women's substance abuse, peer support, user expertise, group activity, empowerment, involvement, participation, action research

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ	3
Kuvio- ja taulukkoluetelo	6
1 JOHDANTO	7
Keskeiset käsitteet	10
2 MIELENTERVEYS- JA PÄIHDESUUNNITELMA	11
3 PÄIHTEET NAISTEN ELÄMÄSSÄ.....	13
3.1 Naisten päihteiden käyttö tilastoissa	13
3.2 Naisten päihdeongelman erityisyys	14
4 VAPAUTTAVA SOSIAALINEN MUUTOS	16
5 OSALLISUUDESTA OSALLISTUMISEEN.....	18
5.1 Oman elämän osallisuus	18
5.2 Osallistuminen kehittämistyöhön	20
6 VOIMAANNUTTAVA VERTAISTUKI.....	21
7 KEHITTÄMISTYÖN TAVOITE JA TEHTÄVÄ	23
8 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT JA AINEISTOT.....	24
8.1 Kehittämistyön idea ja metodologiset taustaoletukset	24
8.2 Osallistava toimintatutkimus	26
8.3 Kehittämisaineistot	28
8.3.1 Pääaineistot	29
8.3.2 Tukiaineistot	31
8.4 Kehittämisprosessin näkyväksi tekeminen – reflektio ja arviointi	35
9 IDEOINTIRYHMÄSTÄ NAISTENRYHMÄÄN.....	37
9.1 Alkutilanne naisten kokemana.....	38
9.1.1 Voiman ja hyvän olon lähteet naisten elämässä	38
9.1.2 Vertaisuuden merkitys sekä toiveet ja odotukset ryhmälle.....	40
9.1.3 Yhteenveto naisten kokemuksista.....	41

9.2 Ryhmän reflektio: suunnitelma toiminnasta ja myönteisestä keskustelusta.....	43
10 ODOTUSTEN JA OSALLISTUMISEN RISTIRIITA.....	45
10.1 Ensimmäiset ryhmätapaamiset	45
10.2 Ryhmän reflektio: aikaa tutustumiseen ja ryhmän rakentamiseen	46
11 RYHMÄÄN SITOUTUMISESTA VERTAISUUDEN KOKEMISEEN.....	48
11.1 Naisten ryhmä löytää paikkansa	48
11.2 Kokemukset osallistavista ja voimaannuttavista menetelmistä	50
11.3 Ryhmän reflektio: ryhmässä on voimaa	55
12 VOIMAANTUMISEN JA OSALLISUUDEN TOTEUTUMINEN NAISTEN RYHMÄSSÄ.....	61
12.1 Voimaantumisen kokemukset naisten ryhmässä	61
12.2 Osallisuuden kokemukset omassa arjessa ja ryhmässä	64
12.3 Toiveet ja odotukset ryhmälle jatkossa.....	65
12.4 Yhteenveto naisten kokemuksista.....	65
13 JOHTOPÄÄTÖKSET	68
14 POHDINTA	70
14.1 Eettisyys ja luotettavuus kehittämistyössä	72
14.2 Oppimiskokemukseni kehittämistyössä.....	74
LÄHTEET	76

Kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Psykologisen voimaantumisen osa-alueet	22
Kuvio 2. Kehittämistyön idea	24
Kuvio 3. Kehittämisaineistot ryhmän kehittymisen eri vaiheissa	29
Kuvio 4. Kehittämisprosessin ensimmäinen sykli: ideointivaihe	44
Kuvio 5. Kehittämisprosessin toinen sykli: ryhmän toiminnan alkaminen	47
Kuvio 6. Kehittämisprosessin kolmas sykli: ryhmän vakiintumisen ja syventymisen vaihe	60
 Taulukko 1. Sosiaalisen muutoksen sisällöt	17
Taulukko 2. Palvelunkäyttäjien osallistumisen viisi tasoa	20
Taulukko 3. Havainnot osallisuutta ja voimaantumista tukevista menetelmistä	50
 Kuva 1. Miellyttävien toimintojen taulu valmiina	55
Kuva 2. Reflektiotaulu ryhmän voimasta	57
Kuva 3. Reflektiotaulu ryhmän toiveista ja odotuksista	58

1 JOHDANTO

Istumme naisten ryhmässä kynttilänvalossa vain hetki ennen joulua. Kuulumiskierroksen teemana on Mistä olen saanut hyvän mielen tällä viikolla. Ensimmäisenä puheenvuoron saanut nainen aloittaa kertomalla: "Olen onnellinen täällä, omieni kanssa. Juuri nyt on hyvä olla, kun pääsin tulemaan ryhmään tänään." Jään pohtimaan naisen sanoja. Juuri tästä ryhmässämme on kyse. Tässä hetkessä on mahdollista kokea hyviä hetkiä yhdessä, ja on tärkeää, että hyvän olon saa jakaa muiden kanssa. Tähän on tultu naisten ryhmää yhdessä rakentaen. Kukaan ei tiedä vielä tänään, mihin ryhmä meitä vie, ja millaisia yhteisiä kokemuksia vastaamme tulee.

Vertaistuki ja ammatillinen työ eivät ole vastakkaisilla puolilla asiakastyötä, vaan ne voivat täydentää toisiaan. Vertaistukea toteuttavien tahojen ja ammattilaisten yhteistyöllä ja vuorovaikutuksella voidaan saavuttaa uudenlaisen asiakastyön malleja. Yhteistyöllä saadaan palvelujen käyttäjät mukaan kehittämään palveluita. (Palojärvi 2009a, 11.)

Vertaistukityön ja ammattilaisten yhteistyö on yksi mahdollisuus palvelujen käyttäjien osallisuuden lisääntymiseen ja myös vertaistoimijoiden kokemuksen hyödyntämiseen palvelujen kehittämisessä. Yhteisten kehittämishankkeiden avulla voidaan avata mahdollisuuksia uudenlaiselle yhteistyölle. Osallistavan toimintatutkimuksen viitekehyksessä yhteistyö perustuu dialogiin ja tasavertaiseen kehittämiskumppanuuteen.

Valtakunnallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma (2009) huomioi palvelujen käyttäjien ottamiseen mukaan kehittämistyöhön omissa suosituksissaan. Osallistuminen kehittämistyöhön ja osallisuus laajemminkin ovat teemoja, joista on alettu keskustella sosiaali- ja terveysalan asiakastyössä. On kuitenkin tärkeää pohtia, kuinka valmiita ollaan ottamaan asiakkaat mukaan kehittämistyöhön sekä kuinka valmiita asiakkaat ovat tulemaan mukaan kehittämiseen. Millaista yhteistyötä todellisen osallisuuden ja osallistumisen toteutuminen voisi tarkoittaa?

Salon A-klinikkatoimen palveluihin kuuluvat sosiaali- ja terveyspalvelut eli A-klinikkapalvelut sekä kuntoutuspalvelut ja toimintakeskuspalvelut. Osana

kuntoutuspalveluita toimii ryhmä- ja vertaistukityö, jonka tavoitteena on saada ryhmissä käyviä ihmisiä havahtumaan ja pohtimaan omaa elämäntilannettaan. (Salon A-klinikkatoimi 2009, 13.) Vuonna 2009 A-klinikkatoimen avoimiin ryhmiin osallistui 87 eri kävijää (A-klinikkatoimi 2009, 3).

Salon A-klinikkatoimessa on pitkät perinteet asiakkaiden osallistumisessa työn suunnitteluun ja kehittämiseen. Vertaistuella on ollut merkittävä rooli jo ennen ryhmä- ja vertaistukityön alkamista. Toimintakeskuksissa on alusta alkaen toiminut aktiiviset kävijäyhdistykset, joissa vertaistuki on ollut tärkeä osa arkea. Salon A-klinikkatoimessa on toiminut jo 1990-luvulla päihdetyön kehittämistyöryhmä, jossa oli mukana eri ammatillisten päihdetyön toimijoiden edustajia sekä asiakkaita.

Salon A-klinikkatoimen asiakkaista kolmasosa on naisia, mutta vertaistukiryhmissä naisten osuus on huomattavasti pienempi. Sekaryhmät, joissa on miehiä ja naisia, eivät pysty huomioimaan naisten päihdeongelmien erityispiirteitä, joihin liittyy mm. syyllisyyttä ja häpeän kokemuksia liittyen naiseuteen sekä äitiyteen (Hytinen 1990, 86). Vertaistukityön työryhmässä on pohdittu erilaisia mahdollisuuksia kehittää vertaistukityötä vastaamaan naisten päihdeongelmaan liittyviin tarpeisiin. Lisäksi työryhmässä on kaivattu uudenlaista näkökulmaa vertaistutyöhön liittyen ryhmäläisten voimaantumiseen ja osallisuuden kokemuksen vahvistumiseen.

Vertaistukityön työryhmässä syntyi ajatus naisten ryhmän perustamisesta. Pohdimme työryhmässä, miksi naiset eivät ole löytäneet ryhmiä ja millaista ryhmätoiminnan pitäisi olla, että naiset sitoutuisivat siihen. Tästä pohdinnasta nousi ajatus, että pyydämme naiset mukaan ryhmätoiminnan suunnitteluun. Halusimme kokeilla, millaisen ryhmätoiminnan mallin voisimme luoda naisten kanssa yhdessä.

Opinnäytetyöni tavoitteena on suunnitella ja käynnistää yhdessä vertaistukityöryhmän sekä kokemusasiantuntijoiden (naisiasiakkaat) kanssa naisten ryhmä, jossa naisten voimaantumista ja osallisuutta voidaan tukea Salon A-klinikkatoimessa. Tarkoituksena on kuvailla ja arvioida kehittämistyön käynnistymistä ja etenemistä.

Olen kuvannut raporttiin kehittämistyön taustalla olevaa viitekehystä Paulo Freiren sorrettujen pedagogiikan näkökulmasta. Freiren näkemys tarkentuu raportissa sosiaaliseen toimintaan vapauttavana tekijänä. Olen myös kuvannut osallisuuden ja voimaantumisen eri ulottuvuuksia. Lisäksi olen tuonut esiin eri tutkimusten valossa voimaannuttavaa vertaistukea. Peilaan raportissa kehittämistyötä ja sen tuloksia tähän teoreettiseen viitekehykseen. Jatkan teorian ja kehittämistyön vuoropuhelua tutkimusten valossa kehittämisprosessin sisällä.

Voimaantumisen ja osallisuuden teemat ovat olleet keskeisiä kehittämisprosessin kaikissa vaiheissa ja siten kehittämisessä oli myös vahva eettinen näkökulma. Kehittämisen prosessi alkoi naisten toiveiden kartoittamisella ja ryhmätoiminnan suunnittelulla yhdessä naisten kanssa. Alkuvaiheessa oli tarve tukea naisten voimaantumista ja sitä kautta osallisuus omassa elämässä lisääntyi. Osallisuus ja osallistuminen kehittämistyöhön olivat mahdollisia vasta oman elämän osallisuuden vahvistuttua. Kuvaan tässä raportissa tämän prosessin käynnistymistä ja etenemistä.

Hain opinnäytetyöhöni tietoa laajasti eri tietokannoista, esimerkiksi Ebscon ja Lindan avulla. Käytin tiedonhaussa yleisen suomalaisen asiasanaston (YSA) mukaisesti suomenkielisiä sanoja, mm. päihteet, naiset, vertaistuki, ryhmätoiminta, voimaantuminen, osallisuus, toimintatutkimus, osallistuminen. Englanninkielisinä hakusanoina käytin mm. sanoja empowerment, action research, participation, peer group ja peer support. Tiedonhakua ja aineiston keräämistä helpotti se, että aineistoa oli runsaasti saatavilla ja esimerkiksi aiheeseen liittyviä tutkimuksia oli julkaistu verkkojulkaisuina. Olin myös yhteydessä päihdeongelmaisten naisten vertaistukityössä mukana oleviin ihmisiin uusimman tiedon löytämiseksi.

Keskeiset käsitteet

Osallisuus	Osallisuus on Mattila-Aallon (2009,11) mukaan prosessi tai ilmiö, joka tuottaa syrjäytymisen rinnalla sosiaalista inkluusiota eli mukaan kuulumista ihmisten arjessa.
Voimaantuminen	Voimaantuminen on yksi suomennos käsitteelle empowerment. Se on käsitteenä laaja, ja sillä on useita erilaisia merkityksiä ja tulkintoja. Kurosen (2004, 277) mukaan empowerment -käsitettä on suomennettu ainakin käsitteiksi valtaistuminen, valtaistaminen, voimaantuminen, voimavaraistuminen ja toimintavoiman lisääntyminen. Wilska-Seemer (2005, 257) näkee voimaantumisen yksilön itsestä lähtevänä henkilökohtaisena ja sosiaalisena kasvuna.
Vertaistuki	Vertaistuella tarkoitetaan kohdattujen vaikeuksien, kuten sairastumisen ja vaativien elämäntilanteiden keskinäistä jakamista (Hyväri 2005, 215). Vertaistukea voi saada ja antaa kahden henkilön välillä, ryhmissä tai erilaisissa verkostoissa (Nylund 2005, 203).
Vertaistukiryhmä	Vertaistukiryhmällä ymmärretään toisten auttamiseen ja tukemiseen tähtääviä vastavuoroisia suhteita, joissa kriittisiä elämäntilanteita käsitellään yhdessä. Vertaistukiryhmän ei tarvitse rajoittua vain kriisien käsittelyyn, vaan samalla voidaan luoda yhteisyyttä ja ystävyysuhteita. (Hyväri 2005, 215.)

2 MIELENTERVEYS- JA PÄIHDESUUNNITELMA

Mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat saaneet viime vuosina valtakunnallista huomiota kansanterveyden näkökulmasta katsottuna. Mielenterveyden häiriöiden ja päihdeongelmien aiheuttamat kustannukset ovat mittavia. Alkoholikuolemat ja –sairaudet ovat lisääntyneet 2000-luvulla, samoin mielenterveyshäiriöihin liittyvä työkyvyttömyys. Mielenterveys- ja päihdeongelmien samanaikainen esiintyminen on kasvanut selvästi. (Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009, 13.)

Mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi on julkaistu useita valtakunnallisia ohjeita ja suosituksia. 2000-luvun alussa painotettiin laatusuosituksia. Sosiaali- ja terveysministeriö sekä Suomen Kuntaliitto julkaisivat yhdessä Mielenterveyspalvelujen (2001) ja Päihdepalvelujen (2002) laatusuositukset. Vuonna 2006 Stakes julkaisi Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit ja vuonna 2007 Sosiaali- ja terveysministeriö sekä Stakes julkaisivat mielenterveyskuntoutujien asumispalveluja koskevan kehittämissuosituksen. (Kansallinen mielenterveys- ja päihdetyön työsuunnitelma [viitattu 12.2.2011].)

Sosiaali- ja terveysministeriön asettama Mieli 2009-työryhmä valmisti kansallisen mielenterveys- ja päihdesuunnitelman toimikaudella 2007-2008. Suunnitelma linjaa mielenterveys- ja päihdetyön keskeiset periaatteet ja painotukset vuoteen 2015. Suunnitelmassa painotetaan asiakkaan aseman vahvistamista, edistävää ja ehkäisevää työtä, mielenterveys- ja päihdepalvelujen järjestämistä sekä ohjauskeinojen kehittämistä. (Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009, 5.)

Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma ottaa kantaa kokemusasiantuntijuuteen ja vertaistoimintaan asiakkaan aseman vahvistamiseen liittyen. Suunnitelmassa ehdotetaan, että *kokemusasiantuntijat ja vertaistoimijat otetaan mukaan mielenterveys- ja päihdetyön suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin*. Tavoitteena on, että kokemusasiantuntijuutta vahvistamalla palvelujärjestelmä voi ottaa nykyistä paremmin asiakkaiden tarpeet huomioon. Suunnitelman mukaan kokemusasiantuntijoita tulee käyttää kuntien strategiatyössä, palvelujen arvioinnissa ja kuntoutustyöryhmissä. Käytännön työn tasolla on tarkoituksena

kehittää kokemusasiantuntijamalleja sekä saada kokemusasiantuntijoiden ja vertaistuen käyttö aiempaa laajemmaksi. (Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009, 20.)

Mielenterveys- ja päihdesuunnitelman toteuttaminen Salon seudulla on käynnissä osana Länsi 2012-hanketta. Salon osalta tavoitteena on päihde- ja mielenterveystyön kehittäminen valtakunnallisen mielenterveys- ja päihdesuunnitelman mukaisesti sekä paikallisten mielenterveysstrategian ja päihdepalvelusuunnitelman yhdistäminen yhdeksi palvelujen kehittämisohjelmaksi. A-klinikkatoimen vertaistukityötä pyritään myös kehittämään. Bikva-malli otetaan käyttöön palveluiden kehittämisessä. (Päihde- ja mielenterveystyön Länsi 2012 -hanke vuosille 2010 – 2012 [viitattu 1.4.2011].)

Länsi 2012-hankkeen taustalla on mm. seuraavat kansalliset ohjelmat: Vanhasen II-hallituksen hallitusohjelma, Alkoholiohjelman 2008–2011 tavoitteet, Mieli 2009-suunnitelma, Paras-hanke ja Terveyttä kaikille 2015-kansanterveysohjelman tavoitteet alkoholihaittojen vähentymisen osalta (Länsi 2012, 6).

3 PÄIHTEET NAISTEN ELÄMÄSSÄ

Naisten kuluttaman alkoholin osuus on kasvanut neljän vuosikymmenen aikana 12 prosentista 26 prosenttiin (Mäkelä, Mustonen & Huhtanen 2010, 52). Päihdekulttuurin muutos on merkittävä sekä naisten elämän kannalta että yhteiskunnallisesti ajateltuna. Naisten päihteidenkäytön muutosta on selitetty sukupuoliroolien muutoksella, lisääntyneellä työelämän aiheuttamalla stressillä sekä naisten aiempaa suurempana henkilökohtaisena liikkumavarana rahan ja vapaa-ajan käytössä. Lisäksi naiseuden ja alkoholin suhde sekä suhtautuminen naisten alkoholinkäyttöön ovat muuttuneet. (Mäkelä, Mustonen & Tigerstedt 2010, 289-290.)

Seuraavissa alaluvuissa tarkastelen naisten päihteiden käyttöä tilastojen valossa sekä pohdin päihdeongelmaa naisten elämän näkökulmasta.

3.1 Naisten päihteiden käyttö tilastoissa

A-klinikkasäätiö kokoaa vuosittain tilastotietoa asiakkaistaan, ja naisten päihteidenkäyttö näyttää vuoden 2009 tilastoiden valossa seuraavanlaiselta: A-klinikkasäätiön A-klinikoilla naisasiakkaita oli 31 prosenttia ja nuorisoasemilla naisia oli lähes puolet asiakkaista. Katkaisuhuitoasemien asiakkaista 23 prosenttia oli naisia. Naisten osuus A-klinikkasäätiön asiakkaista on vakiintunut tälle tasolle viime vuosina. (A-klinikkasäätiö 2009, 15-60.)

Juomatapatutkimus tuo esiin naisten alkoholin käytön lisääntymisen viimeisimpien vuosikymmenten aikana. Vuonna 1968 kymmenesosa naisista käytti viikoittain alkoholia, mutta vuonna 2008 jo kolmasosalle naisista alkoholin käyttö oli viikoittaista. Alkoholin kokonaiskulutuksen näkökulmasta tulee esiin naisten kaikkien eri ikäryhmien valtavan suuri kokonaiskulutuksen suhteellinen muutos. Naisten kulutustaso on 40 vuoden aikana 5,8-kertaistunut, kun vastaava kulutustason muutos on ollut miehillä 2,2-kertainen. Vuonna 2008 naisista eniten alkoholia käyttivät 30-49-vuotiaat. He käyttävät alkoholia nyt saman verran, kuin

miehet käyttivät keskimäärin vuonna 1968. (Mäkelä, Mustonen & Huhtanen 2010, 45-53.)

Yhteiskunnalliset muutokset ovat vaikuttaneet alkoholinkulutuksen lisääntymiseen Suomessa. Taloudellinen kasvu, alkoholin hintojen aleneminen sekä alkoholipolitiikan muutokset ovat olleet osaltaan vaikuttamassa tähän. Yhtenä merkittävänä yhteiskunnallisena muutoksena viimeisimpien vuosikymmenten aikana on ollut naisten tasa-arvoistuminen. Se on lisännyt naisten henkilökohtaisia tuloja ja siten kulutusmahdollisuuksia. Alkoholipoliittiset rajoitukset ovat myös muuttuneet naisten osalta. Esimerkiksi on luovuttu säädöksistä, joiden mukaan vielä 1960-luvulla yksinäisiltä naisilta ja naisseurueilta kiellettiin pääsy anniskeluravintoloihin. (Karlsson & Österberg 2010, 29.)

3.2 Naisten päihdeongelman erityisyys

Usein alkoholiongelmaisten naisten minäkuva on heikko ja itsetunto alhainen. Heillä on myös paljon erilaisia tunne-elämän häiriöitä, esimerkiksi ahdistuneisuutta ja masennusoireita. (Hytinen 1990, 86.) Naiset pyrkivät säätelemään juomisella mielialaansa ja muuta tunne-elämäänsä. Naisen juomiseen liittyvät vahvat syyllisyydentunteet, ja naiset juovat miehiä yleisemmin yksin tai kotona läheisten kanssa. Naisilla juominen näkyy myös miehiä useammin perhe-elämän vaikeuksina ja johtaa miehiä useammin parisuhteen hajoamiseen. (Salaspuro, Kiianmaa & Seppä 1998, 159.)

Palojärvi (2009b,16) tuo esiin tutkimuksessaan päihderiippuvuuden ja lähisuhderiippuvuuden yhtäläisyyksiä naisten elämässä. Lähisuhderiippuvuus liittyy naisena olemisen kulttuurisiin lähtökohtiin, ja nämä arvot välittyvät myös päihteitä käyttäville naisille. Kielteinen riippuvuus läheisistä liittyy naisen elämässä opittuihin alistamiseen perustuviin malleihin ja naisen vähättelyyn. Sopeutuessaan alistamiseen naiset oppivat toisten miellyttämiseen, vastuunkantoon toisista ja muista huolehtimiseen omat tarpeensa ohittaen. Naisen käsitys itsestä ja suhteista toisiin jää epäselväksi, samoin omien rajojen tunteminen. Tällaisessa tilanteessa

nainen tarvitsisi tietoisuuskasvatusta ja mahdollisuuksia kasvattaa henkilökohtaista valtaansa sekä ottaa vastuuta omasta elämästään.

Naisten päihdeongelman erityisyyden ymmärtäminen on enemmän ajattelumalli kuin työmenetelmä. Erityisyys syntyy naisten erilaisista rooleista, tehtävistä ja asemasta yhteiskunnassa. Naisten ja miesten asema on ollut historiassa erilainen myös päihdekulttuurin näkökulmasta. Sekä alkoholi- että huumeekulttuurissa naisen asema on alisteinen vielä tänä päivänä, ja sillä on seurauksensa päihdeongelmaisen naisen elämässä. (Boelius 2008, 80.)

4 VAPAUTTAVA SOSIAALINEN MUUTOS

Brasilialaisen pedagogin Paulo Freiren (1921-1997) kirjoitukset kuvaavat Latinalaisen Amerikan ilmapiiriä ja asenteita 1960-luvulla, mutta Freiren ajatukset ovat sovellettavissa myös meidän aikaamme. Freiren mukaan ihmisen tietoisuuden ja ihmisenä olemisen suhteen jokaiselle kuuluu kutsu ihmisyyteen ja täydempään inhimillistymiseen. Kaikille ihmisille on suotava ehdoitta tasavertainen mahdollisuus kehittyä oman elämänsä subjektiksi ja kehittää ihmisyytensä eri puolia. Freiren ajattelu perustuu vahvasti velvoittavaan etiikkaan. (Freire 2005, 24-25.)

Sorrettujen pedagogiikka on luotava sorrettujen (yksilöiden ja kansojen) kanssa, ei heitä varten, käytäessä väsymätöntä kamppailua heidän ihmisyytensä palauttamiseksi. Sorrettujen pedagogiikka alistaa sorron ja sen syyt sorrettujen reflektion, tarkastelun kohteeksi, ja pohdinta johtaa siihen, että sorretut ryhtyvät väistämättömään taisteluun oman vapautumisensa puolesta. Tässä taistelussa sorrettujen pedagogiikka myös syntyy ja uudistuu. (Freire 2005, 49.)

Freiren ajatus laajenee ihmisten jokapäiväisistä ongelmista laajemmille tasoille. Tavoitteena on, että ihmiset heräävät tietoisuuteen tilanteestaan ja ryhtyvät toimimaan sen parantamiseksi. Freiren näkemyksen mukaan syrjäytynyt ihminen löytää itse omat olosuhteensa ja kukistaa ne oman elämänsä subjektina. Silloin ihminen hiljaisuuden ja passiivisuuden sijaan käyttää dialogia ja on avoin tilanteen uudelleen arviointiin. (Kurki 2002, 81.)

Tietoisuuteen heräävä ihminen alkaa osallistua ja toimia sekä ottaa käyttöön joskus tukahdutettuina olleet voimavaransa. Tärkeää sosiaaliseen muutokseen tukemisessa ovat ihmisten väliset aidot suhteet, joissa jokaisen arvokkuutta ja autonomiaa kunnioitetaan. Ihminen etsii omaa elämänkutsumustaan dialogin avulla, ja tekee itse siihen liittyvät valintansa. Työntekijä väistyy silloin, kun ihmisen omat voimavarat lähtevät liikkeelle. (Kurki 2002, 76.)

Aino Hannula (2000, 68) tarkastelee tutkimuksessaan sosiaalista muutosta Freiren ajattelun kautta. Tutkimuksen mukaan sortavan ja vapauttavan toiminnan muutos tapahtuu ihmisten tavassa toimia yhdessä ja sosiaalisissa rakenteissa. Yksilöllinen ja sosiaalinen muutos ovat samansuuntaisia ilmiöitä joissa ihmiset kehittävät yksilöinä ja sosiaalisena ryhmänä subjektiuttaan ja kykyään dialogiin. Alla olevassa taulukossa on esitetty sosiaalisen muutoksen sisällöt sortavan ja vapauttavan toiminnan näkökulmista (Taulukko 1).

Taulukko 1. Sosiaalisen muutoksen sisällöt (Hannula 2000, 70).

Muutos	Sortava toiminta	Vapauttava toiminta
Toiminnan muutos antialogisesta subjekti-objekti-suhteesta dialogiseksi subjekti-subjekti-suhteeksi.	Toimijana on hallitseva eliitti, toiminnan kohteena ovat sekä sosiaalinen ja kulttuurinen todellisuus että ihmiset osana todellisuutta. Toiminnan tarkoituksena on valtasuhteiden säilyttäminen. Toimintaa kuvaa hallitseminen, valloitus, tukahduttaminen, manipulointi.	Kaikki ovat toimijoita, toiminnan kohde on sosiaalinen ja kulttuurinen todellisuus. Toiminnan tarkoitus on inhimillisyyden edistäminen. Toimintaa kuvaa yhteistyö, organisoituminen, kollektiivinen toiminta.
Sosiaalisten rakenteiden muutos sellaiseksi, etteivät ne estä ihmisen hyvyyttä.	Sortaja – sorrettu – vastakkaisuus. Toiminta perustuu uskomuksiin, myytteihin, tietämättömyyteen. Suhdetta ympäristöön määrittävät omistussuhteet. Hallitsevan kulttuurin ylivoima. Kulttuurinen dualismi.	Ei sortajia eikä sorrettuja vaan yhdessä toimivia ihmisiä. Toiminta perustuu todellisuuden tuntemiseen. Suhdetta ympäristöön määrittävät vuorovaikutussuhteet. Eri kulttuurit arvokkaita. Kulttuurinen synteesi.

Hannulan (2000, 70) sosiaalisen muutoksen sisältöjä kuvaavaa taulukkoa voi soveltaa naisten osallistavan ja voimaannuttavan vertaistukiryhmän perustamisen ideaan. Osallisuutta tavoittelevassa ryhmässä murretaan työntekijöiden ja asiakkaiden roolien rajoja. Tavoitteena on kaikkien ryhmäläisten toimijuus. Ryhmän avulla luodaan ja toteutetaan uudenlaista ryhmätoiminnan mallia. Kehittämistyötä toteutetaan kollektiivisesti ja yhdessä suunnitellen.

5 OSALLISUUDESTA OSALLISTUMISEEN

Asiakkaiden osallistumisella on tärkeä asema tulevaisuuden sosiaali- ja terveydenhuollossa. Asiakkaita pyritään osallistamaan suhteessa omaan elämäänsä, mutta myös tulemaan mukaan kehittämään palveluita. Kyse ei ole vain asiakaslähtöisyydestä tai vertaistoiminnasta. Asiakkaiden osallistumisen avulla tavoitellaan kokemusasiantuntijan asemaa ja roolia. (Toikko, [viitattu 4.2.2011] 1-3.)

Naisten vertaistukiryhmän kehittämisen hankkeessa osallisuuden teema on keskeinen tekijä. Naiset ovat mukana kehittämässä ryhmää tasavertaisina kehittäjinä. Lisäksi naisten oman elämän osallisuutta pyritään vahvistamaan ryhmätoiminnan kautta. Seuraavissa kappaleissa käsittelen osallisuutta ensin oman elämän osallisuuden ja erityisesti kuntoutusosallisuuden kautta sekä kehittämistyöhön osallistumisen näkökulmasta.

5.1 Oman elämän osallisuus

Leena Kurki (2002, 69) tarkastelee osallisuutta sosiokulttuurisen innostamisen viitekehyksestä. Kurjen mukaan osallistuessaan ihmiset rakentavat itse arkipäiväänsä. Ihminen on itse keskeinen toimija omien tarpeidensa määrittelyssä, todellisuutensa tutkimisessa, toiminnan suunnittelussa ja arvioinnissa sekä tulevaisuuden näkymän luomisessa.

Kurki (2002, 68-69) näkee innostamisen pedagogisena liikkeenä, jonka tavoitteena on saada ihmiset osallistumaan oman elämänsä ja yhteisöjensä elämän aktiiviseen ja tiedostavaan rakentamiseen. Hän määrittelee innostamista pedagogisen, sosiaalisen ja kulttuurisen ulottuvuuden kautta. Erityisesti sosiaalinen ulottuvuus korostaa osallisuutta omana toimintana sekä ryhmän ja yhteisön näkökulmasta. Oman osallistumisensa kautta ihminen integroituu yhteisöön ja yhteiskuntaan. Pedagogisen toiminnan ytimessä on ihmisen persoonallinen kehittyminen, asenteiden muutos, kriittisen ajattelun kehittyminen

ja oman vastuun tiedostaminen sekä motivaation herääminen. Kulttuurinen ulottuvuus huomioi ihmisen luovuuden ja monipuolisen ilmaisun kehittymisen.

Minna Mattila-Aalto (2009, 201) on tutkinut osallisuutta entisten rappiokäyttäjien arjessa ja sitä, miten osallisuus heidän kuntoutumiseensa liittyen rakentui. Tutkimuksessa nousi esiin kolme osallisuuden ilmenemisen muotoa; elämänhallinnan osallisuus, elämänpoliittinen osallisuus ja elämänorientaation osallisuus.

Elämänhallinnan osallisuus korostuu päihdekuntoutumisen alkuvaiheessa. Se perustuu siihen, että kuntoutuja hyväksyy institutionaalisen kuntoutuksen kurin ja säännöt sekä suostuu institutionaalisessa kommunikaatiossa hyväksytyihin luottamuksen osoittamisen muotoihin. Elämänhallinnan osallisuus on lähellä kuntoutuksessa vallitsevaa käsitystä osallisuudesta asiakkaan osallistumisena. (Mattila-Aalto 2009, 201-202.)

Elämänpoliittinen osallisuus laajentaa osallisuuden virallisen päihdekuntoutuksen ulkopuolelle (Mattila-Aalto 2009, 202). Se näkyy kiinnittymisenä niihin sosiaalisiin suhteisiin ja ryhmiin, joiden voi ajatella tukevan omaa hyvinvointia. Kuntoutuja päättää itse kiinnittymisestä omaan elämänhallintapyrkimyksensä. Hän vaikuttaa omaan elämäänsä ja itsensä määrittelemiseen, sekä kantaa itse vastuuta valinnoistaan. Samalla, kun elämänpoliittinen osallisuus lisää valintamahdollisuuksia ja turvallisuutta, se myös lisää elämän epävarmuutta ja odottamattomuutta. (Mattila-Aalto 2009, 178-179.)

Elämänorientaation osallisuus perustuu kuntoutujan kykyyn nähdä itsensä erilaisiin sosiaalisiin piireihin kuuluvana olentona sekä nähdä näiden häneen kohdistamia odotuksia. Osallisuus ilmenee yksilön itsetarkkailun ja harkinnan seurauksena henkilökohtaisena toimintaa ohjaavana koodistona. (Mattila-Aalto 2009, 185.) Elämänorientaation osallisuus antaa kuntoutujalle mahdollisuuden elämänhallintapyrkimystensä vakiinnuttamiseen ja kehittämiseen (Mattila-Aalto 2009, 202).

5.2 Osallistuminen kehittämistyöhön

”Palveluidenkäyttäjien osallistumisella tarkoitetaan ennen kaikkea asiakkaiden kokemusasiantuntijuuden tunnustamista.” Kokemusasiantuntijat osallistuvat kehittämistyöhön yhdessä ammatillisten asiantuntijoiden kanssa. Usein kokemustiedon muodostuminen edellyttää vertaistoimintaa. Yksittäisen asiakkaan kokemukset vahvistuvat kollektiivisen toiminnan myötä. Henkilökohtaisesta tiedosta jalostuu sosiaalista tietoa. Pelkkä vertaistoiminta ei kuitenkaan riitä, vaan tarvitaan kokemustiedon ja ammatillisen tiedon välistä vuorovaikutusta. Tavoitteena on palveluidenkäyttäjien osallistuminen käytännössä palveluiden suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. (Toikko, [viitattu 4.2.2011] 3-4.)

Palveluidenkäyttäjien osallistumisessa palveluiden suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin voidaan nähdä erilaisia tasoja. Clark ym. (2008, 10-11) ovat jaotelleet tutkimuksessaan osallistumisen viiteen tasoon. Tasot on kuvattu alla olevassa taulukossa (Taulukko 2).

Taulukko 2. Palvelunkäyttäjien osallistumisen viisi tasoa (Clark ym. 2008, 10-11).

Taso 1: Ei osallistumista	Palvelut on suunniteltu ja toteutettu ilman palvelujen käyttäjien osallistumista.
Taso 2: Rajoitettu osallistuminen	Käyttäjäryhmille annetaan rajoitettua tietoa palveluista, ja heiltä kysytään satunnaisesti palvelua koskevista muutoksista. Palvelujen käyttäjillä ei ole mahdollisuutta vaikuttaa palvelujen kokonaisuuteen, mutta he osallistuvat oman palvelusuunnitelmansa laatimiseen ja seurantaan satunnaisesti.
Taso 3: Kasvava osallistuminen	Käyttäjäryhmiltä kysytään säännöllisesti palveluita koskevista asioista. Kommentit muokataan henkilöstön ja hallinnon tarpeisiin. Suurin osa palvelujen käyttäjistä on mukana oman palvelusuunnitelmansa laatimisessa ja seurannassa. Organisaatioon liittyvät asiat käsitellään foorumeissa, joissa palveluiden käyttäjät eivät ole mukana.
Taso 4: Yhteistoiminta	Palveluorganisaatio on tehnyt tietoisien arvovalinnan koskien palvelunkäyttäjiä. Palvelunkäyttäjät osallistuvat toimintatapoja koskevaan keskusteluun, palvelujen kehittämiseen ja toimintaa koskevaan päätöksentekoon. Palvelunkäyttäjille korvataan rahallisesti yhteistyöhön käytetty aika ja kulut. Palvelunkäyttäjille tarjotaan mahdollisuus tavata toisiaan, ja heillä on mahdollisuus yhteistoimintaan liittyvään koulutukseen ja tukeen.
Taso 5: Kumppanuus	Palvelunkäyttäjät ja henkilökunta työskentelevät yhdessä kaikilla palvelun osa-alueilla. Avainpäätökset tehdään yhdessä. Palvelunkäyttäjät osallistuvat palveluiden arviointiin. Organisaatiolla on mahdollisuus ottaa mukaan, tukea ja kouluttaa palveluiden käyttäjiä. Palvelunkäyttäjiä palkataan organisaation tehtäviin.

6 VOIMAANNUTTAVA VERTAISTUKI

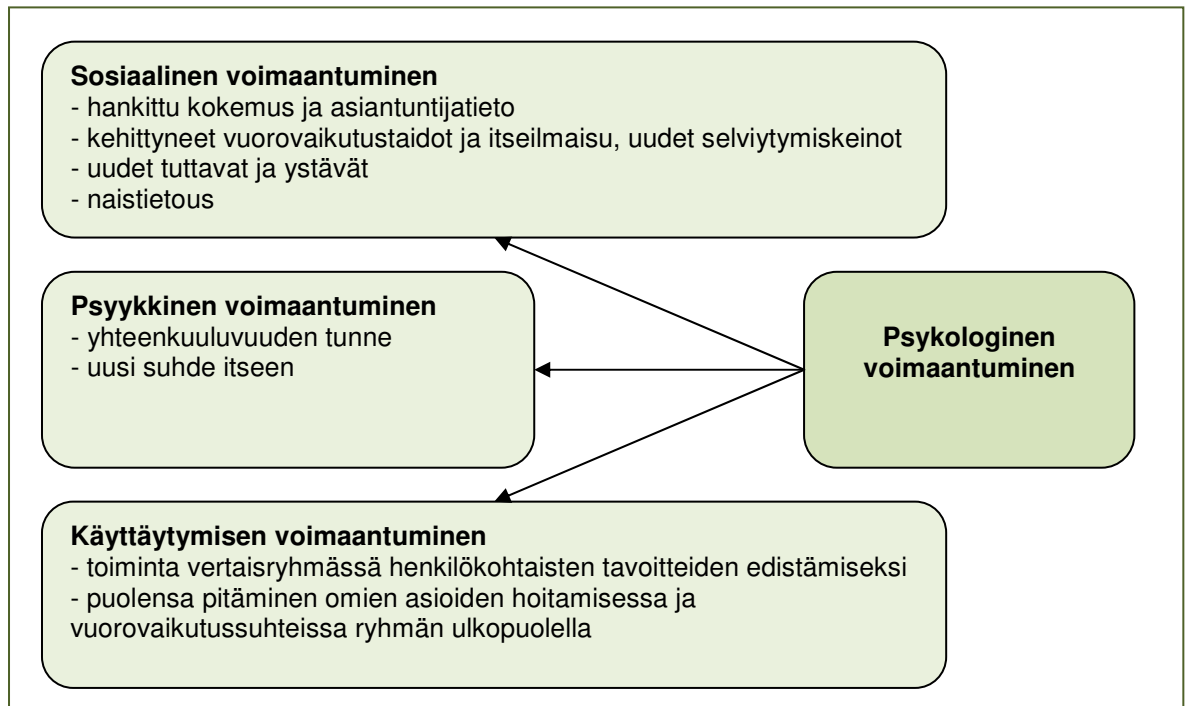
Vertaistuellla tarkoitetaan kohdattujen vaikeuksien, kuten sairastumisen ja vaativien elämäntilanteiden keskinäistä jakamista (Hyväri 2005, 215). Vertaistukea voi saada ja antaa kahden henkilön välillä, ryhmissä tai erilaisissa verkostoissa (Nylund 2005, 203). Vertaistuki rakentuu vastavuoroisuudelle, jolloin tuen saamisen ja auttamisen roolitukset muuttuvat jatkuvasti. Vertaistukea ei voi tilata, mutta sille voidaan luoda suotuiset olosuhteet. (Hyväri 2005, 219.)

Vertaisryhmät ovat yleensä säännöllisesti kokoontuvia ryhmiä, joissa ennestään tuntemattomat henkilöt tapaavat toisiaan. Ryhmän aloitteentekijänä voi olla kansalaiset tai ammattilaiset. Ryhmissä ei keskitytä vain omaan tilanteeseen, vaan tarkoituksena on jakaa kokemuksia toisten ryhmäläisten kanssa. (Nylund 2005, 203.)

Kati Wilska-Seemer (2005, 256) määrittelee vertaisryhmän käsitettä artikkelissaan Voimaantumisen vammaisten naisten vertaisryhmissä. Wilska-Seemerin mukaan vertaisryhmä on joukko samankaltaisessa elämäntilanteessa tai yhteiskunnallisessa asemassa olevia ihmisiä, jotka haluavat jakaa ryhmässä elämäkokemuksiaan, iloja ja suruja, tuntea yhteenkuuluvuutta sekä saada toisiltaan vertaistukea ja tietoa.

Pelkkä kokemusten julkinen kertominen ei kuitenkaan riitä vertaistukeen perustuvien suhteiden luomiseen. Siihen tarvitaan kokemusten jakamista ja vuorovaikutteista kohtaamista, missä kuuntelijat ovat kertomuksen aktiivisia osallistujia. Kokemusten jakaminen on henkilökohtaisesti koetun luovuttamista toisten käyttöön. (Hyväri 2005, 225.)

Kati Wilska-Seemer (2005, 261) on tutkinut voimaantumista vammaisten naisten vertaisryhmässä. Wilska-Seemer rakensi tutkimustuloksistaan mallin Marc A. Zimmermanin kolmiosaisen psykologisen voimaantumisen ideoiden mukaisesti. Psykologisen voimaantumisen osa-alueiden malli on kuvattu seuraavan sivun kuviossa (Kuvio 1).



Kuvio 1. Psyכולogisen voimaantumisen osa-alueet Wilska-Seemerin (2005, 261) soveltaman mallin mukaisesti.

Psyykkinen voimaantumisen viittasi Wilska-Seemerin (2005, 262-265) tutkimuksessa naisten vertaisryhmissä syntyneeseen yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Naiset kokivat keskinäistä yhteenkuuluvuuden tunnetta yli ikärajojen. Lisäksi ryhmät tukivat asennemuutosta suhteessa omaan itseen. Ryhmäläiset kokivat itsetunnon lisääntyneen. Vertaisryhmät myös vahvistivat ryhmäläisten naiseutta. Sosiaaliseen voimaantumiseen kuului vertaisryhmissä saadut tiedot ja taidot sekä uudet tuttavat ja ystävät. Vammais- ja naistietoisuus kehittyi ryhmissä. Käyttäytymisen voimaantumista oli ryhmätoiminta sinänsä. Ryhmissä opittu selviytymiskäyttäytyminen oli voimaantumista käyttäytymisen tasolla.

7 KEHITTÄMISTYÖN TAVOITE JA TEHTÄVÄ

Tämän kehittämistyön tavoitteena oli rakentaa päihdeongelmaisten naisten vertaistukiryhmän toimintamalli. Tarkoituksena oli nostaa esiin sekä vahvistaa voimaantumisen ja osallisuuden näkökulmaa naisten kanssa tehtävässä päihdetyössä ja tuoda näkyväksi naisten päihdeongelman erityisyys. Konkreettisenä tehtävänä oli perustaa päihdekuntoutujanaisten vertaistukiryhmä.

Osallisuuden ja voimaantumisen näkökulman tuominen päihdeongelmaisten naisten vertaistukityöhön oli tärkeää. Näiden teemojen kautta voitiin tukea naisten itsetuntoa ja myönteistä minäkuvausta sekä kokemusta siitä, että he pystyivät vaikuttamaan omaan elämäänsä.

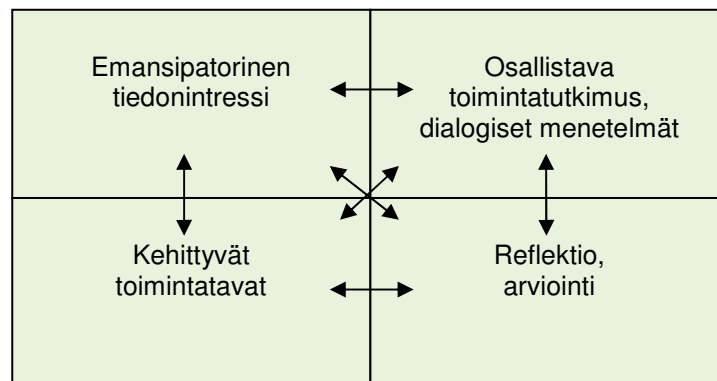
Tässä opinnäytetyössä kehitettiin osallisuutta ja voimaantumista tavoittelevaa vertaistukityötä osallistavan toimintatutkimuksen avulla.

8 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT JA AINEISTOT

Seuraavissa alaluvuissa esittelen kehittämistyön idean ja metodologiset taustaoletukset sekä kehittämisaineistot. Lisäksi perustelen kehittämisen menetelmän valintani, ja kuvaan reflektoinnin ja arvioinnin osuuden kehittämistyössä. Kehittämisen idean kuvaan keskeisten käsitteiden suhteiden kautta. Lisäksi avaan käsitteiden sisältöä ja tarkoitusta tässä kehittämistyössä. Keskeistä kehittämisen menetelmien valinnoissa oli naisten voimaantumisen ja osallisuuden lisääntyminen kehittämistyön avulla.

8.1 Kehittämistyön idea ja metodologiset taustaoletukset

Alla olevassa kuviossa on kuvattuna tämän kehittämistyön idea ja siihen liittyvien käsitteiden vuorovaikutus (Kuvio 2). Emansipatorinen tiedonintressi tuo kehittämiseen viitekehyksen, jossa kehittämisellä pyritään mukana olevien ihmisten elämään vaikuttavien asioiden laajempaan tiedostamiseen ja sitä kautta vapautumiseen. Osallistava toimintatutkimus on luonteeltaan kokeilevaa, ja uusia toimintatapoja reflektoidaan ja arvioidaan sekä kehitetään edelleen arvioinnin mukaan. Osallistavassa toimintatutkimuksessa tutkija ja osallistujat ovat tasavertaisia kehittämiskumppaneita ja kehittäminen on dialogista vuorovaikutusta ja uusien toimintatapojen yhdessä etsimistä.



Kuvio 2. Kehittämistyön idea.

Kehittämisellä tavoitellaan muutosta, ja siksi on oleellista pohtia, kenen intressiä muutos palvelee ja kuka kehittämisen tavoitteet määrittelee. Tiedonintressi vastaa kysymykseen, mihin tarkoitukseen tietoa tuotetaan. Tiedonintressi on keskeinen tekijä tutkimuksellisen kehittämistoiminnan metodologiassa. (Toikko & Rantanen 2009, 44.)

Emansipatorinen tiedonintressi. Tiedonintressiä voidaan tarkastella esimerkiksi Habermasin tiedonintressiteorian kautta, jossa tiedonintressi on jaoteltu tekniseen, hermeneuttiseen eli praktiseen ja emansipatoriseen eli kriittiseen näkökulmaan. Teknisen näkökulman mukaan asiakkaiden tilanteiden kohtaamisessa hyödynnetään tietoa ja toimintatapoja, jotka mahdollistavat ennustettavuuden ja kontrolloinnin. Praktisessa tiedonintressin näkökulmassa tavoitellaan ihmisten välistä ymmärrystä. Emansipatorisen tiedonintressin tavoitteena on tietoisuuden laajeneminen. (Kivipelto 2006, 59.)

Naisten vertaistukiryhmän kehittämishankkeen tiedonintressi painottuu emansipatoriseen näkökulmaan. Emansipatorisen tiedonintressin ajatuksena on vapauttaa ihminen häntä rajoittavista ulkoisista ja sisäisistä pakoista. Emansipatorisen lähestymistavan mukaan tiedostamalla yksittäisten asioiden yhteiskunnalliset kehykset, ihmiset voivat vaikuttaa paremmin ongelmien perimmäisiin tekijöihin. Ryhmän yhteisöllisen tietoisuuden parantamiseen pyritään, jotta toimijat voisivat paremmin tunnistaa ja selittää yhteisönsä perusongelmia. (Toikko & Rantanen 2009, 45-46.)

Emansipatorinen tiedonintressi pyrkii saamaan toimijat tietoisiksi niistä alistavista tai kontrolloivista voimista, jotka vaikuttavat heidän elämässään. Menneisyyden taakasta vapautuminen edellyttää vallitseviin toimintatapoihin tutustumista ja toiminnan taustalla olevien arvojen ja oletusten kyseenalaistamista. (Katila & Meriläinen 2006, 139.)

Lähestymistapana laadullinen tutkimus. Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus pyrkii kontekstuaalisuuteen, tulkintaan ja toimijoiden näkökulman ymmärtämiseen. Laadullisessa tutkimuksessa merkitysten tutkiminen on keskeistä. Tutkijan ei

tarvitse olla ulkopuolisen tarkkailijan roolissa, hän voi toimia osallisena tutkimuksessa. Laadulliselle tutkimukselle ominaista on tutkijan pyrkimys empaattiseen ymmärtämiseen. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 21-24.)

Laadulliselle tutkimukselle luonteenomaista on kerätä aineistoa, joka mahdollistaa monenlaiset tulkinnat. Laadulliselle aineistolle olennaista on sen ilmaisullinen rikkaus, monitasoisuus ja kompleksisuus. Aineistoa ei välttämättä kerätä tietyissä tilanteissa, vaan aineisto koostuu dokumentoiduista tilanteista. (Alasuutari 1999, 84-85.)

Valtaistamisen etiikka. Kehittämistyössä on vahva eettinen tausta-ajatus. Eettisyys painottuu valtaistamisen etiikan näkökulmaan. Valtaistamisen etiikka sopii ammatilliseen työhön, joka pyrkii muutokseen asiakkaan elämässä. Tavoitteena on mahdollistaa asiakkaiden voimaantumista omassa elämässään ja toisaalta vaikuttaa asiakkaiden yhteiskunnalliseen asemaan. (Juujärvi ym. 2007, 194.)

Valtaistamisen etiikan näkökulma sopii tähän kehittämistyöhön naisten ryhmän voimaantumisen ja osallisuuden lisääntymisen tavoitteen kautta. Naisten ryhmän kehittämistyön avulla pyritään saavuttamaan muutosta naisten elämässä. Ajatuksena on naisten tuleminen osalliseksi omasta elämästään voimaantumisen kokemuksen kautta.

8.2 Osallistava toimintatutkimus

Toimintatutkimus tuottaa tietoa käytännön kehittämiseksi. Se kohdistuu erityisesti sosiaaliseen toimintaan ja pohjautuu vuorovaikutukseen. Toimintatutkimuksen avulla suunnitellaan ja kokeillaan uusia toimintatapoja ja se on yleensä ajallisesti rajattu tutkimus- ja kehittämisprojekti. (Heikkinen 2008, 16-17.)

Toimintatutkimukseen kuuluu syklisyys. Suunniteltua toimintaa kokeillaan, ja sitä seuraa kokemusten pohjalta parannettu suunnitelma. Toimintaa hiotaan useiden suunnittelu- ja kokeilusyklien avulla. Näin syntyy kokeilujen ja tutkimuksen vuorovaikutuksena etenevä spiraali. (Heikkinen 2008, 19.)

Osallistava näkökulma toimintatutkimukseen tulee esille ajatuksena, jossa toimijat ja palvelujen käyttäjät nähdään tasavertaisina kehittäjinä. Osallisuus ei ole vain apuprosessi, vaan se on koko kehittämistoiminnan pääprosessina. Kehittäminen on avointa prosessia, jonka tavoitteita ja tuloksia ei voi tietää etukäteen, vaan ne määritellään yhteisen prosessin aikana. Kehittäminen etenee yhteisen vuorovaikutuksen varassa. (Toikko & Rantanen 2009, 97.)

Naisten ryhmän kehittämistä toteutettiin osallistavaa toimintatutkimusta soveltaen. Kehittämisen prosessi perustui naisten mukanaoloon kehittämistyössä. Kehittämistä toteutettiin kokeilujen ja reflektion kautta, ja prosessi eteni avoimena ilman, että lopputulosta tiedettiin etukäteen. Naisten osallisuus ryhmän suunnittelussa ja arvioinnissa kasvoi kehittämistyön edetessä.

Osallistava toimintatutkimus on yhteistoimintaa, jossa tutkija ja osallistujat ovat yhdenvertaisina jäseninä mukana. Tutkija ja osallistujat oppivat yhdessä prosessin aikana. Osallistava toimintatutkimus on yhtä aikaa tutkimuksellista toimintaa ja osallistujien yhteisön kehittämistä. Se on voimaannuttava prosessi, jossa osallistujat voivat lisätä vaikutusmahdollisuuksiaan elämäänsä liittyen sekä vahvistaa yhteisöään. (Minkler 2000, 192.)

Osallistuminen perustuu dialogiin. Osallistava toiminta etenee osallistujien omilla ehdoilla ja heidän itsensä asettamaan suuntaan. Dialogisuudessa kyse on rinnakkaisuudesta, jossa asioita lähestytään vastavuoroisen ihmettelyn kautta. Rinnakkaisessa dialogissa luotetaan siihen, että vuorovaikutus tuottaa ratkaisun, jonka kaikki voivat hyväksyä. Kenelläkään ei ole etuoikeutettua valtaa ratkaista asioita toisten puolesta. (Toikko & Rantanen 2009, 89-90.)

Riitta-Liisa Kokko (2006, 24) määrittelee tutkimuksessaan dialogista vuorovaikutusta siten, että kaikki saavat puhua ja tulevat kuulluksi. Dialogisuus on vuoropuhelua, jossa muiden näkemysten kuuleminen on yhtä tärkeää kuin omien näkemysten esittäminen. Se on puhumista, kuulluksi tulemistä ja toisten kuuntelua.

Paulo Freire (2005, 95-101) näkee dialogin reflektiona eli pohdintana ja toimintana, joiden vuorovaikutus on niin kiinteää, että toisen osittainkin uhraaminen vaikuttaa myös toiseen. Freiren mukaan dialogi on yhteiseen oppimiseen ja toimintaan pyrkivien ihmisten kohtaamista. Dialogiin liittyy myös muutoksen ulottuvuus. Aitoon dialogiin liittyy kriittinen ajattelu, jossa todellisuuteen suhtaudutaan prosessina ja muutoksena, ei staattisena tilana.

Dialogisuus naisten ryhmän kehittämisessä tarkoitti yhteisten ratkaisujen etsimistä kehittämistyöhön. Ryhmän sisältöä ja toiminnan suuntaamista arvioitiin yhdessä ryhmäläisten kanssa. Ohjaajien tehtävänä oli olla herkkiä kuulemaan myös niitä toiveita ja odotuksia, mitä naiset eivät sanoneet suoraan.

Kehittämisen ja arvioinnin syklisyys toteutui luontevasti ja osittain spontaanisti syntyneiden reflektiokeskustelujen avulla. Korjausliikkeitä tehtiin sen mukaan, millaista keskustelua ryhmässä syntyi muutosten tarpeesta. Osa reflektiokeskusteluista oli ennalta suunniteltuja väliarviointeja, mutta kaikki ennalta suunnittelelmattomatkin reflektiokeskustelut suuntasivat kehittämistyötä.

8.3 Kehittämisaineistot

Olen jakanut kehittämisaineistot kolmeen osa-alueeseen; pääaineistoihin, tukiaineistoihin sekä reflektioon. Pääaineistot muodostuivat alku- ja lopputilanteiden fokusryhmähaastatteluista sekä havainnointipäiväkirjasta. Tukiaineistoina toimivat erilaiset osallisuuteen ja voimaantumiseen virittävät menetelmät, joita käytettiin ryhmien kokoontumisten työvälineinä. Kehittämisprosessin etenemistä kuvasivat ryhmän reflektiot sekä oma henkilökohtainen reflektio, joiden avulla peilattiin ryhmän kehittymistä ja siihen

vaikuttaneita tekijöitä. Suuntasimme reflektiokeskustelujen avulla kehittämistyötä eteenpäin. Alla olevassa kuviossa on kuvattu kehittämisaineistot ryhmän kehittymisen eri vaiheissa (Kuvio 3).

Alku- haastatte lu	1.sykli: ideointivaihe	2.sykli: naisten ryhmän toiminnan alkaminen	3.sykli: ryhmän vakiintumisen ja syventymisen	Loppu- haastatt elu
	Osallisuuteen ja voimaantumiseen virittävät menetelmät			
Reflektiokeskustelu				

Kuvio 3. Kehittämisaineistot ryhmän kehittymisen eri vaiheissa.

8.3.1 Pääaineistot

Fokusryhmähaastattelut ja niiden analyysi. Ryhmähaastattelu on sopiva haastattelumenetelmä, kun kiinnostuksen kohteena on enemmän kollektiivinen näkemys asioihin kuin yksittäisten ihmisten ajatukset. Ryhmähaastattelun avulla voidaan selvittää, miten haastateltavat muodostavat yhteisen näkemyksen johonkin ajankohtaiseen asiaan. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 61.)

Fokusryhmä on ryhmähaastattelun menetelmä, jonka avulla voidaan saada selville ihmisten tarpeita, mieltymyksiä, subjektiivisia reaktioita sekä ideoita kehittämistyöhön. Fokusryhmän tekniikkaan sisältyy ajatus ryhmän ja keskusteltavan asian fokusoimisesta. Haastattelurunko voidaan jäsentää esimerkiksi kolmen kysymyksen varaan. Ensimmäinen kysymys liittyy aiheeseen yleisellä tasolla, toinen kysymys kohdistetaan varsinaiseen tutkimuskysymykseen ja kolmas kysymys pyrkii siirtämään näkökulmaa tulevaisuuteen. (Toikko & Rantanen 2009, 145-146.)

Fokusryhmä koostuu muutamasta ihmisestä, tavallisimmin osallistujia on kuudesta kahdeksaan. Ryhmän jäsenet kutsutaan keskusteluun ja heidät on valittu ryhmään. Ryhmällä on tavoite, joka on ilmoitettu myös ryhmän jäsenille.

Ryhmässä haastattelija toimii puheenjohtajana, jonka tehtävänä on helpottaa keskustelua ryhmässä ja pyrkiä saamaan kaikki mukaan keskusteluun. Fokusryhmiä käytetään tavallisimmin silloin, kun tarkoituksena on kehittää uusia ideoita, löytää kuluttajien tarpeita ja asenteita tai kehittää uusia palveluita. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 62.)

Toteutin fokusryhmähaastattelun kaksi kertaa kehittämistyön aikana. Ensimmäinen fokusryhmä oli heti kehittämistyön alussa, ja sen avulla kokosin tietoa siitä, millaisia odotuksia naisilla oli vertaistuesta ja naisten ryhmän toiminnasta. Fokusryhmähaastattelun tulosten avulla suunniteltiin naisten ryhmän sisältöjä ja pystyttiin huomioimaan niitä tekijöitä, joita naiset itse pitivät tärkeinä. Toinen fokusryhmähaastattelu toteutettiin kehittämistyön lopuksi. Fokusryhmä oli osa loppuarviointia ja toisaalta sen avulla keräsin tietoa siitä, mihin naiset halusivat suunnata ryhmää jatkossa.

Molempien fokusryhmähaastattelujen kesto oli puolitoista tuntia. Nauhoitin fokusryhmähaastattelut sekä tein lisäksi muistiinpanoja keskustelusta. Litteroin haastattelut tekstiksi mahdollisimman pian haastattelutilanteiden jälkeen. Teemoittelin aineiston naisten kokemusten mukaisesti. Analysoin aineistot aineistolähtöisen lähestymistavan kautta.

Teemoittaminen on aineiston pelkistämistä tekstin olennaisimpia asioita etsimällä. Teemojen avulla pyritään löytämään tekstin merkityksenantojen ydin. Teemat nousevat tekstin sisällöstä eivätkä sen yksittäisistä kohdista. Aineistolähtöisessä lähestymistavassa tutkija etsii aineistosta teemoja, joista tutkittavat puhuvat. (Moilanen & Räihä 2007, 55.)

Teemoittelun jälkeen pyrin löytämään teemojen merkityssisältöjä. Kirjoitin tässä vaiheessa ensimmäisen kerran sanallisen tulkintani aineistosta tekstiksi. Pyysin tulkintavaiheessa toista ryhmänohjaajaa lukemaan kirjoittamani tulkinnan varmistuakseni tulkinnan paikkansapitävyydestä. Yhteisen keskustelun jälkeen jatkoin analyysin kirjoittamista. Luin aineistoa useita kertoja, ja pyrin löytämään

sieltä uusia vihjeitä naisten kertomista asioista. Lopuksi peilasin tulkintojani muihin tutkimuksiin ja niiden tuloksiin.

Dialogista on apua aineiston tulkinnan arvioinnissa. Tutkijalla on hyvä olla kumppani, joka tarkastelee kriittisesti tulkintojen pätevyyttä. Hän voi tarvittaessa esittää epäilyjä tulkintojen paikkansapitävyydestä sekä esittää uusia tulkintoja. (Moilanen & Räihä 2007, 57.)

Reflektiopäiväkirja. Kehittämistyön seurannassa ja henkilökohtaisessa reflektoinnissa päiväkirja on hyvä väline. Päiväkirjassa voi kuvata työskentelyä osallistujien ja yhteistyötahojen kanssa sekä ideoita ja oivalluksia prosessista, tavoitteista ja työtavoista. Päiväkirjaan voi kuvata kehittämistyön yllättäviä käänteitä ja ristiriitoja, sekä purkaa myönteisiä ja kielteisiä kokemuksia. Jälkeenpäin prosessin kiinnostavimmat kohdat voidaan löytää päiväkirjasta juuri jännitteiden ja ristiriitojen kuvausten kautta. (Toikko & Rantanen 2009, 81.)

Kirjasin reflektiopäiväkirjaan naisten ryhmän kokoontumisten jälkeen havaintojani ryhmätilanteiden etenemisestä, kuvausta tilanteista sekä ryhmäläisten esiin tuomista asioista. Kirjoitin ylös myös ryhmän yhteistä reflektointia. Kokosin reflektiopäiväkirjaan omia havaintojani erilaisten menetelmien käytöstä ja toimivuudesta.

Käytin reflektiopäiväkirjaan koottua aineistoa materiaalina kuvatessani ryhmän kehittymisen vaiheita ja pohdintoja. Reflektiopäiväkirja oli oleellisin aineisto ryhmän kehittymisen prosessin sisällä, kun taas fokusryhmähaastattelut tuottivat tietoa ryhmän kehittämisen alkutilanteesta sekä loppuarvioinnista.

8.3.2 Tukiaineistot

Tukiaineistot olivat osallisuuteen ja voimaantumiseen virittäviä menetelmiä, joita käytettiin ryhmien kokoontumisten työvälineinä ja keskustelujen herättäjinä. Menetelmät valikoituivat vasta ryhmäprosessin edetessä. Ne syntyivät aina

ryhmän keskustelun tai ilmapiiriin voimaantumiseen suuntaamisen tarpeesta. Erityisesti ryhmäprosessin alkuvaiheessa valitsimme menetelmät yhdessä toisen ohjaajan kanssa ryhmän reflektion perusteella.

Alkuvaiheessa oli tarve menetelmille, jotka avasivat keskustelua. Ryhmäprosessin edetessä menetelmien avulla tuotiin erilaisia omaan hyvään oloon ja hyvinvointiin liittyviä teemoja ryhmän pohdittavaksi. Osallisuuteen ja voimaantumiseen virittävät menetelmät eivät kuitenkaan ohjanneet välttämättä ryhmäkokoonantumisen keskustelua. Keskustelu saattoi syntyä jostain toisesta teemasta, joka oli alussa käytetyn menetelmän aikana noussut esiin.

Seuraavaksi esittelen osallisuuteen ja voimaantumiseen virittävät menetelmät, joita ryhmien kokoontumisissa käytettiin. Olen kuvannut niiden yhteyteen menetelmien taustan ja miten menetelmää on naisten ryhmässä sovellettu. Kokemukset menetelmien käytöstä on kuvattu naisten ryhmän kehittämistyön toteutusta käsittelevissä luvuissa.

Vahvuuskortit. Vahvuuskortit ovat Pesäpuu ry:n suunnittelema 40 kortin sarja, joissa jokaisessa kortissa on kuvan lisäksi kirjoitettuna jokin ominaisuus. Vahvuuskortit on suunniteltu alun perin sijoitettujen lasten vertaisryhmien käyttöön, mutta niitä voi käyttää laajasti sekä yksilö- että ryhmätoiminnassa. (Barkman 2007.)

Vahvuuskorttien avulla voi voimavaraistaa, tukea itsetuntoa ja opettaa selviytymiskeinoja. Kortit mahdollistavat myös myönteisen palautteen antamisen. Kortteja voi käyttää keskustelun tukena, kun halutaan kartoittaa yksilöllisiä ja yhteisöllisiä voimavaroja sekä kehittämisen alueita. Omien vahvuuksien tunnistaminen liittyy itsetuntemukseen, ja siihen, millaisia havaintoja ihminen voi omasta itsestään tehdä. Vahvuuksien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen on yksilöllinen kokemus, jota voi harjoitella esimerkiksi vahvuuskorttien avulla. (Barkman 2007.)

Naisten vertaistukiryhmässä käytettiin vahvuuskortteja eri tavoin eri ryhmäkerroilla. Vahvuuskorttien avulla naiset pohtivat omia vahvuuksiaan ja kehittämistarpeitaan. Korttien avulla myös annettiin palautetta toisille ryhmäläisille valitsemalla vieressä istuvalle sopiva kortti. Kortteja käytettiin pääasiassa ryhmien alkutilanteissa, mutta kortit olivat myös hyvä väline reflektioon.

Valokuvakortit. Valokuvakortit olivat toisen ryhmänohjaajan tekemät kortit. Kortit ovat erilaisia kuvia tilanteista ja maisemista. Kortit olivat myös muodoltaan ja kooltaan erilaisia. Valokuvakorttien käytön tavoitteena oli itselle sopivan kuvan etsimisen kautta oman tunnetilan löytäminen.

Miellyttävien toimintojen taulu. Koffert ja Kuusi (2007, 11) ovat kehittäneet menetelmiä masennuksen itsehoitoon tai ryhmässä tapahtuvaan keskusteluun. Työkirjassa on kuvattu Miellyttävien toimintojen lista, joka on sovellus Oregonin yliopistossa kehitetystä miellyttävien toimintojen mallista.

Miellyttävien asioiden ei tarvitse olla erikoisia, suuria ja ainutkertaisia. Usein miellyttävä tekeminen on jotain tavallista ja arkista. Pysyvän hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että tavallisessa arkielämässä on pientä mukavaa tekemistä ja hyviä asioita. Mukava tekeminen ja hyvät hetket ovat yksilöllisiä, ja jokaisen on löydettävä omat hyvät asiat arkeensa. Miellyttävien toimintojen lista voi auttaa huomaamaan ja muistamaan mukavia asioita elämässä. (Koffert & Kuusi 2007, 11.)

Sovelsimme naisten ryhmässä miellyttävien toimintojen listaa tekemällä siitä ”miellyttävien toimintojen taulun”. Kirjasimme isolle paperille miellyttävien toimintojen teemoja, ja paperit laitettiin seinälle ympäri ryhmätilaa. Tauluille kirjoitettiin oma nimi tai merkki jokaisen sellaisen miellyttävän toiminnon kohdalle, mitä on tehnyt viime aikoina. Sen jälkeen tauluille merkittiin ne toiminnot, joita aiomme tai haluamme tehdä lähiaikoina. Tehtävässä tärkeää oli miellyttävien asioiden näkyväksi tekemisen lisäksi yhteinen keskustelu.

Tulevaisuuden muistelu. Tulevaisuuden muistelu on työmenetelmä, jossa sananmukaisesti ennakoidaan ja suunnitellaan hyvää tulevaisuutta. Menetelmä on hyvin asiakaslähtöinen, ja siinä asiakas saa itse määritellä hyvän tulevaisuutensa ja kuulluksi tuleminen on varmistettu. Tulevaisuuden muistelua käytetään yleensä tilanteissa, jossa asiakkaan tai asiakasperheen ympärillä toimii useita huolestuneita tahoja. (Kokko 2006, 28.)

Ennakointidialogien kehittäjien mukaan tulevaisuuden suunnittelun ideana on, että eläydytään hyvään tulevaisuuteen, ja tarkastellaan, mitkä polut ja teot siihen johtivat. Tämän jälkeen laaditaan suunnitelma, jonka avulla hyvän tulevaisuuden voisi toteuttaa. Tarkoituksena on tukea voimavarakeskeistä ja asiakaslähtöistä vuoropuhelua, yhteistä työn- ja vastuunjaon selkeyttämistä sekä suunnitella ja sopia konkreettisista tukitoimista. (Kokko 2006, 29.)

Tulevaisuuden muistelu-palaveri alkaa siten, että ohjaaja opastaa osallistujia eläytymään tulevaisuuteen. Palaveri toteutetaan dialogina, jossa kukin osallistuja pohtii vuorollaan esitettyjä kysymyksiä. Kysymykset alkavat ajatuksella, että vuosi on kulunut ja asiat ovat aika hyvin. Miten ne ovat sinun kannaltasi? Tilanteen kuvailun jälkeen kysymyksillä ohjataan pohtimaan, mitä osallistujat ovat tehneet myönteisen kehityksen aikaansaamiseksi. Lisäksi pohditaan keneltä tilanteeseen on saatu tukea ja millaista tuki on ollut. Osallistujia pyydetään pohtimaan, mistä he olivat huolissaan ”silloin vuosi sitten” ja mikä sai huolen vähenemään. (Kokko 2006, 31.)

Naisten ryhmässä sovellettiin tulevaisuuden muistelu -menetelmää ryhmäkeskusteluna kuulumiskierroksen tapaan. Tavoitteena oli, että ryhmäläiset löytäisivät näkymän tulevaisuuteen ja uskaltaisivat haaveilla hyvistä asioista elämässä.

Hyvän olon kysymykset. Hyvän olon kysymyksien avulla oli tavoitteena hyvää oloa tuottavien asioiden nimeäminen ja pienten arjen hyvien asioiden löytäminen. Kysymykset olivat luonteeltaan erilaisia. Osa koski ihmisiä, joita haluaisi tavata ja osassa pohdittiin lempiruokia, lempiharrastuksia ja asioita, joita haluaisi opetella.

Postikortti läheiselle ja kirje itselle. Postikortti läheiselle oli tehtävä, jonka tavoitteena oli vahvistaa mielikuvaa hyvästä hetkestä ja hyvästä olost. Ryhmäläiset kuvittivat itse paperille postikorttikuvan jostain mieluisasta paikasta, ja kirjoittivat korttiin terveisensä läheiselle ihmiselle. Kirje itselle oli tehtävä, jossa kirjoitettiin kirje itselle ja kirjeet kerättiin talteen avattavaksi vuoden kuluttua. Tavoitteena oli pysähtyä pohtimaan, millaisena näen itseni ja elämäni vuoden kuluttua ja mitä haluaisin silloin itselleni sanoa.

8.4 Kehittämisosessin näkyväksi tekeminen – reflektio ja arviointi

Reflektio kehittämistoiminnassa on kehittämisen menetelmien ja toimintatapojen sekä kehittämisen perusteluiden jatkuvaa uudelleenarviointia. Kehittämistyössä tarvitaan eräänlainen reflektiivinen peili todellisuuden heijastamiseen. Peili voi olla teoreettisia käsitteitä, vuorovaikutusta, kuvia tai mielipiteitä eli melkein mitä tahansa, jonka avulla todellisuutta heijastetaan. (Toikko & Rantanen 2009, 52.)

”Kehittämisosessi on ainutkertainen, kullekin projektille ominainen ja yksilöllinen toiminnan, havaintojen ja ajattelun kokonaisuus.” Sosessi kuvaa enemmin sitä, miten asioita tehdään kuin mitä tehdään. Kehittämisen sosessia voi kuvata jatkuvasti muuttuvana, palasista koostuvana ajallisesti kulkevana jatkumona. (Vataja & Seppänen-Järvelä 2009, 219.)

Sosessiarviointi voi kohdistua kehittämisen toteuttamiseen, eli siihen, miten kehittämistyötä on tehty ja miten toimintaa voidaan parantaa. Sosessiarviointia voidaan tarkastella myös seurantana, kun halutaan tietoa siitä, kuinka asiat toteutuvat ja mihin suuntaan ollaan menossa. Itsearviointi on oleellinen osa sosessiarviointia. Siinä toimintaan osallistuvat ihmiset arvioivat itse työtään ja muokkaavat erilaisia menetelmiä arviointia varten. Itsearviointia voidaan toteuttaa eri tasoilla. Se voi olla henkilökohtaista reflektointia tai tapahtua tiimin, työryhmien tai projektin tasolla. (Vataja & Seppänen-Järvelä 2009, 220-221.)

Tässä naisten vertaistuen kehittämistyössä emme tehneet varsinaista prosessiarviointia, vaan kokosimme tietoa ja kokemuksia prosessin etenemisestä reflektoiden ryhmän kehittymistä ja ryhmässä esiin tulleita ilmiöitä. Reflektointi kehittämistyössä oli itsearviointia ja ryhmän etenemisen yhdessä prosessointia. Reflektiokeskustelujen avulla suuntasimme ryhmän toimintaa uudelleen ja toisaalta löysimme myös jo toimivia rakenteita.

Toteutimme ryhmän yhteistä arviointia ja reflektointia kahden ennalta suunnitellun arviointikeskustelun avulla sekä spontaanisti syntyneiden reflektiokeskustelujen kautta. Ensimmäisessä arviointikeskustelussa teemana oli *Mitä tuon ryhmään, mitä vien ryhmästä mukani?* Tavoitteena oli pohtia, mitä omia vahvuuksia jokainen tuo ryhmän käyttöön ja mitä vahvuuksia saa itselleen ryhmästä. Keskustelu toteutettiin vahvuuskortteja apuna käyttäen. Toinen arviointikeskustelu oli teemaltaan *Mitä toivon ryhmältä?* Tavoitteena oli koota yhteen odotuksia ja toiveita, kun ryhmä oli toiminut jo riittävän kauan sekä sopia yhdessä muutoksista ja ryhmän käytännöistä.

Reflektointia ja sitä kautta kehittämistyön arviointia on kirjattu osallistavan toimintatutkimuksen mukaisesti seuraavissa ryhmän toimintaa käsittelevissä luvuissa. Olen lisäksi kuvannut kehittämistyön syklisyyttä kaaviokuvilla Carr & Kemmisin (1986, 186) mallia soveltaen (katso kuviot 4, 5 ja 6). Mallissa on kuvattu toimintatutkimuksen prosessin suunnittelun, toiminnan, havainnoinnin ja reflektion vaiheet.

9 IDEOINTIRYHMÄSTÄ NAISTENRYHMÄÄN

Perustimme ideointiryhmän, johon kutsuttiin naisiasiakkaita Salon A-klinikkatoimesta sekä vertaistukityössä mukana olevia työntekijöitä. Ideointiryhmä osallistui ensin fokushaastatteluun, jossa kartoitettiin naisten ajatuksia vertaisuudesta ja ryhmätoiminnasta. Fokushaastattelussa koottiin myös naisten toiveita vertaisryhmätoiminnalle.

Tiedotimme Salon A-klinikkatoimen eri yksiköiden työryhmissä asiasta, ja pyysimme kertomaan naisasiakkaille ideointiryhmän kokoontumisesta. Kaikki asiasta kiinnostuneet naiset olivat tervetulleita. Päihdeongelma ja kuntoutumisen vaihe eivät vaikuttaneet ryhmään mukaan tuloon. Emme halunneet valikoida ideointiryhmään tulevia naisia, vaan halusimme saada koottua mahdollisimman moniäänisen ryhmän.

Fokusryhmähaastatteluun tuli mukaan 10 naista. Heistä kaksi oli vertaistyon ohjaajia. Naiset olivat iältään 25-60-vuotiaita. Naisilla oli erilaiset elämäntilanteet sekä erilaiset päihdehistoriat. Osa naisista oli ollut jo pitkään raittiina, osa käytti päihteitä edelleen. Kaikki naiset eivät tunteneet toisiaan ennen haastattelua.

Fokusryhmähaastattelu koostui kolmesta kysymyksestä:

1. Mistä saatte voimaa ja hyvää oloa arkielämäänne?
2. Mikä merkitys vertaistuellalla ja vertaisuudella teille on?
3. Minkälaista voimaa antavaa vertaistukitoimintaa te haluaisitte, mihin te lähtisitte mukaan?

9.1 Alkutilanne naisten kokemana

Fokusryhmässä koottu aineisto tuotti seuraavissa alaluvuissa kuvatut tulokset, jotka on analysoitu sisällönanalyysin avulla. Haastattelutilanne rakentui siten, että ensimmäisen kysymyksen teema puhutti fokusryhmää todella pitkään, ja eri teemoja käytiin läpi syvällisesti. Seuraavien kahden kysymyksen kohdalla fokusryhmä viittasi usein ensimmäisen kysymyksen keskustelun aiheisiin. Keskustelun teemat kiertyivät toisiinsa luontevasti eri kysymysten välillä.

9.1.1 Voiman ja hyvän olon lähteet naisten elämässä

Voimaa ja vahvuutta ihmissuhteista. Perhe, ystävät ja ihmissuhteet antoivat voimaa naisten elämään. Naisille oli tärkeää, että perhesuhteet olivat palautuneet päihteettömyyden mukana, ja heitä tarvittiin läheisten arjessa. Naiset kokivat, että päihteettömät ystävät vahvistivat heidän omaa raittiuttaan. Naiset toivat esiin sen, että todelliset ystävät pysyivät läheisinä, vaikka elämässä tapahtuisi retkahduksia. Rakastuminen antoi voimaa, ja myös seksin koettiin olevan voimaa antava ja rentouttava asia naisten elämässä.

Toimintaa ja uusien taitojen opettelua. Arki itsessään antoi naisille voimaa ja hyvää oloa, kunhan arjessa oli toimintaa. Rutiinit, työ, televisio-ohjelmat ja harrastukset ohjasivat arkea. Tärkeää oli järjestää itselleen tekemistä. Arjen rutiineihin kuului monella myös säännöllistä liikuntaa lenkkeilyn tai luonnossa liikkumisen muodossa. Keskustelussa tuli esiin se, että ulos lähteminen oli usein vaikeaa, mutta kun oli saanut itsensä liikkeelle, jälkeensä olo oli todella hyvä.

Naisille oli tullut päihteiden käytön lopettamisen jälkeen rohkeutta kokeilla uusia käden taitoja. Keskustelussa tulivat esiin mm. leipominen, piirtäminen, korujen tekeminen ja kukka-asetelmat. Naisten itsetunto vahvistui ja he kokivat saavansa hyvää mieltä, kun he onnistuivat jossain sellaisessa, mitä ei ollut koskaan aiemmin tehnyt.

Naiset toivat esiin myös kotoiset ja tutut harrastukset. Lukemista, televisiota, musiikkia ja pihatöitä pidettiin hyvinä asioina arjessa. Myös kirpputoreilla käytiin katsomassa vaatteita ja pieniä kivoja asioita itselle.

Keskustelua kaksin ja ryhmässä. Puhuminen oli naisille tärkeää. Naiset tarvitsivat paikan mihin mennä juttelemaan muiden kanssa, tai jonkun ihmisen, jolle soittaa, kun oli tarve jutella ja saada uusia näkökulmia asioihin. Aidot kohtaamiset ihmisten kanssa antoivat voimaa.

Vertaistuki ja ryhmät koettiin voimaa antavina tekijöinä naisten elämässä. Naiset toivat esiin, että ryhmissä tapaa uusia ihmisiä ja kuulee uusia tarinoita. Ryhmissä sai myös toisilta ihmisiltä tukea omien elämäntilanteiden käsittelyyn.

Itsetuntemus antaa vahvuutta. Itsetuntemuksen teemaan kuuluu naisten sisäiseen pohdintaan liittyviä asioita. Naiset pitivät tärkeänä *asioiden kohtaamista* ja *myönteistä ajattelua*. He pohtivat, että on hyväksi itselle, kun uskalsi ajatella positiivisesti asioista, eikä jäänyt kiinni kielteisiin tunteisiin. Joku kirjoitti iltaisin ylös päivän hyviä asioita, ja oli sitä kautta oppinut löytämään ja nauttimaan arjen pienistä asioista. Hankalat asiat oli hyvä käsitellä mahdollisimman pian, ettei niitä tarvinnut kantaa turhaan mukana liian kauan. Se antoi voimaa naisille. *Uskon kautta asioiden kohtaaminen* oli tärkeää osalle naisista.

Hiljentyminen antoi naisille voimaa. Hiljentymiselle ja *pysähtymiselle* haluttiin ottaa aikaa päivittäin ja yksin olosta nautittiin. Naisille oli tärkeää saada ajatukset pysähtymään hetkeksi. Hiljentyminen ja *rauhoittuminen* paransivat myös unta. Yksinolo oli merkityksellistä myös silloin, jos joku asia painoi ja täytyi saada selvitettyä ajatuksiaan.

Naiset toivat keskustelussa esiin, että oli tärkeää olla *riittävä itselleen ja hyväksyä oma keskeneräisyys elämässä*. Naiset pohtivat itsensä hyväksymistä ja *itselleen anteeksi antamista* voimaa antavina asioina. Toisaalta voimia vei se, jos ei pystynyt antamaan itselleen anteeksi. Keskustelussa tuli esiin myös *vastuun*

ottaminen omasta elämästä ja sitä kautta vapautuminen. Vastuun ottamiseen naiset kokivat tarvitsevänsä ja myös saavansa tukea.

Naiset kokivat, että päihteistä luopumisen jälkeen oma *naiseus* oli alkanut löytyä uudelleen. Ulkonäkö oli alkanut kiinnostaa ja itsensä hemmottelusta sai hyvää oloa. *Lepo* ja *terveellinen ruokavalio* lisäsivät hyvinolon kokemusta. Omasta itsestä oli tärkeä pitää hyvää huolta.

9.1.2 Vertaisuuden merkitys sekä toiveet ja odotukset ryhmälle

Naisille vertaistuki ja vertaisuus merkitsivät paljon. Vertaistuen kautta sai uusia ystäviä, ja uskoa omaan selviytymiseen, kun muutkin olivat kokeneet samanlaisia asioita. Naiset kuvasivat vertaisryhmää yhteenkuuluvuuden ja hyväksymisen näkökulmista. Oli tärkeää, että riitti ja oli hyväksytty sellaisena kuin oli. Vertaisuus antoi myös turvallisuutta.

Vertaistuki nähtiin tärkeänä myös uusien näkökulmien ja yhteisen keskustelun takia. Naisille oli tärkeää saada puhua ja kuulla toisten ajatuksia. Yhteisestä keskustelusta sai uusia näkökulmia omaan elämäänsä, ja moni asia sai oikeat mittasuhteet yhteisen keskustelun kautta.

Naiset halusivat vertaistukiryhmältä toiminnallisuutta. Ryhmä ideoi, että yhdessä voisi kokeilla uusia luovia asioita, esimerkiksi maalausta, laulamista tai korujen tekemistä. Liikunnallisesta toiminnasta ehdotettiin keilaamista, uimahallia, kuntosalia ja kirkkovenesoutua. Myös toisten harrastuksiin tutustumista pohdittiin. Itsensä hemmotteluun haluttiin löytää aikaa vaikka vertaisryhmässä. Naiset pohtivat olisiko kylpyläviikonloppu mahdollinen yhdessä tai voisiko joku tulla ryhmään tekemään ja opettamaan hierontaa. Nyyttikestejä ja tutustumiskäyntejä pohdittiin myös.

Naiset ideoivat erilaisia retkeilyyn ja ulkoiluun liittyviä ryhmätoimintoja. Luontoon haluttiin tehdä retkiä. Retkiin voisi liittyä makkaranpaistoa, onkimista, erilaisia kävelylenkkejä kauniissa ympäristössä, keskusteluja nuotion ääressä ja leikkimielisiä kilpailuja. Naiset halusivat myös jotain eläimiin liittyvää toimintaa. Tallille menoa ehdotettiin, ja osa halusi päästä kokeilemaan ratsastusta.

Vertaistukiryhmään haluttiin positiivista ilmapiiriä ja positiivista ohjelmaa. Ryhmä ideoi, että positiivisten mietelausemien tai runojen kautta voisi pohtia omia asioitaan. Musiikkiryhmää toivottiin myös. Ryhmässä nousi esiin myös ajatus naurun voimasta, ja tärkeänä pidettiin jotain, mistä saisi iloa ja hyvää oloa, ettei ryhmän sisältö olisi aina vaikeiden asioiden käsittelyä.

Keskustelun aiheina esiin nousivat vahvasti erilaiset naiseuteen ja äitiyteen liittyvät teemat. Syyllisyydestä ja masennuksesta oli tärkeää päästä puhumaan naisten kesken. Myös seksistä puhuminen koettiin tärkeäksi. Osa naisista koki seksin olevan liian vähän käsitelty aihe, vaikka se on tärkeä osa ihmisen elämää.

9.1.3 Yhteenveto naisten kokemuksista

Fokusryhmähaastattelussa naiset toivat esiin voiman ja hyvän olon antajina ihmissuhteet, toiminnan ja uusien taitojen opettelun, keskustelun ja itsetuntemukseen liittyvät asiat. Ihmissuhteista erityisesti perhesuhteet olivat merkittäviä. Toiminnan kautta naiset saivat mielekästä tekemistä arkeen. Rutiinit, liikunta ja uusien taitojen oppiminen koettiin tärkeiksi. Keskustelu joko kaksin läheisen ihmisen kanssa tai ryhmässä antoi myös voimaa ja avasi uusia näkökulmia omaan elämään. Itsetuntemukseen liittyen naiset toivat esiin voiman ja hyvän olon antajina asioiden kohtaamisen ja myönteisen ajattelun, hiljentymisen, vastuun ottamisen omasta elämästä sekä itselleen riittämisen ja oman naiseuden löytämisen.

Vertaistuki ja vertaisuus olivat merkittäviä naisille. Naisille vertaisuus edusti yhteenkuuluvuutta ja hyväksymistä (ks. Hayes, Gray & Edwards 2008). Uudet näkökulmat ja yhteinen keskustelu olivat myös tärkeitä. Asiat saivat oikeat mittasuhteet yhteisen keskustelun kautta.

Naisten odotukset ja toiveet ryhmätoiminnalle painottuivat toiminnallisuuteen. Ryhmä ideoi erilaisia toiminnallisia ja luovia ryhmätapaamisia. Naiset halusivat myös lähteä retkeilemään ja ulkoilemaan ryhmässä. Ryhmän ilmapiiri haluttiin rakentaa positiiviseksi ja positiivisia asioita pidettäisiin yllä myös keskusteluissa. Keskustelun aiheina naiset toivat vahvimmin esille teemoja, joista on tärkeää päästä puhumaan vain naisten kesken, esimerkiksi äitiyteen ja naiseuteen liittyen.

Hiltunen (2006, 14) tuo esiin artikkelissaan samankaltaisia teemoja kuin fokusryhmäkeskustelussa nousi esiin. Sosiaalinen, emotionaalinen ja toiminnallinen tuki on Hiltusen mukaan tärkeää naisten päihdeongelmasta toipumisessa. Itsensä toteuttaminen ja luova toiminta voivat tuottaa paljon mielihyvää ja onnistumisen kokemuksia. Uusien ihmissuhteiden ja ystävien löytäminen saattaa tuoda naisen elämään uutta mielekkyyttä. Ryhmässä toimivien naisten yhteenkuuluvuuden kokemukset vahvistavat itsetuntoa ja identiteettiä.

Hiltusen (2006, 14) mukaan naisten vertaistukiryhmissä on mahdollisuus saada sosiaalista tukea ja käsitellä vaikeitakin asioita. Naisten toipumisessa turvallisuuden kokeminen on tärkeää. Se antaa rohkeutta avautua ja olla oma itsensä, näyttää tunteita, itkeä ja nauraa. Fokusryhmässä naiset nostivat myös esiin turvallisuuden merkityksen vertaisryhmässä. Turvallinen ryhmä oli sellainen, missä sai olla oma itsenä ja uskalsi luottaa toisiin ryhmäläisiin.

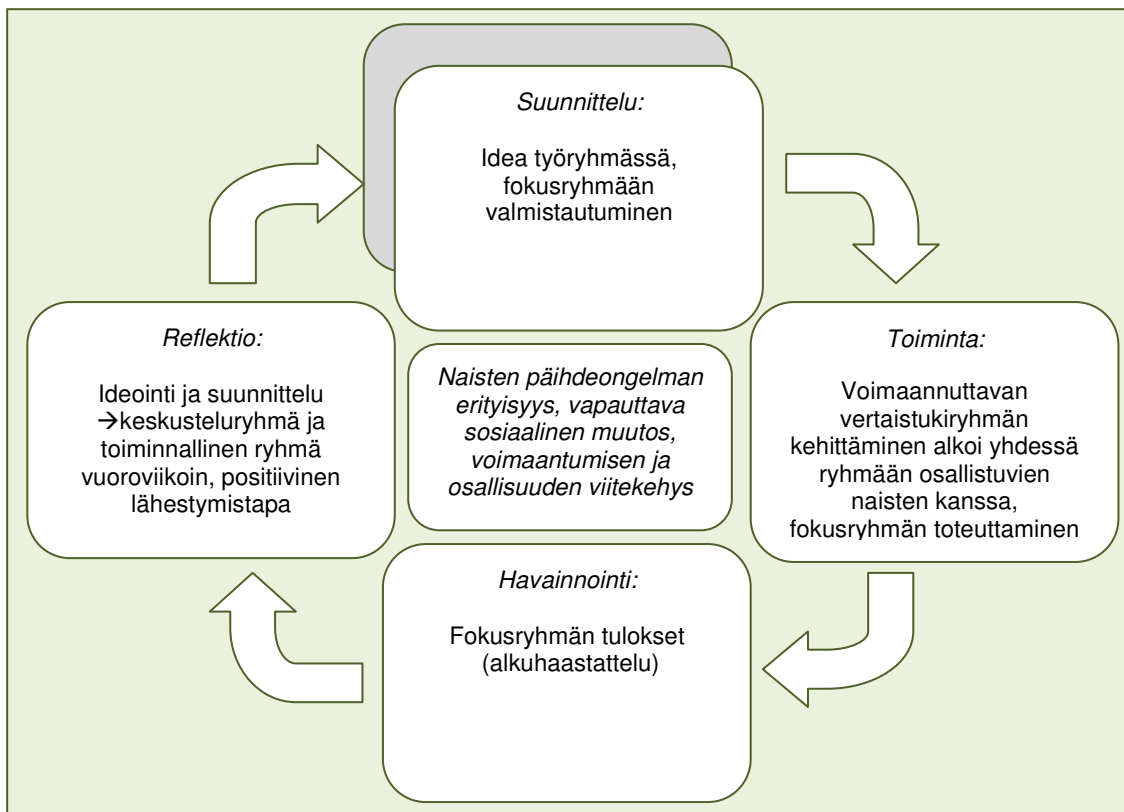
9.2 Ryhmän reflektio: suunnitelma toiminnasta ja myönteisestä keskustelusta

Ideointiryhmä kokoontui kerran fokusryhmähaastattelun jälkeen. Ideointiryhmässä oli kahdeksan naista mukana. Kävimme läpi yhteenvedon fokusryhmässä nousseista teemoista, ja suunnittelimme yhdessä naisten ryhmän teemoja ja sisältöjä.

Ideointiryhmässä vahvistui edelleen toive toiminnallisesta naisten ryhmästä. Ryhmän ajatus oli se, että keskustelua syntyy samalla, kun tehdään yhdessä jotain. Kesäaikaan ulkoilua ja retkeilyä pidettiin kiinnostavana vaihtoehtona, talvella toiminta voisi painottua sisätiloihin, esimerkiksi erilaisiin luoviin käden taitoihin.

Sovimme, että naisten ryhmä kokoontuu viikoittain, aina samaan aikaan. Joka toinen kerta on keskusteluryhmä, ja joka toisella kerralla ryhmä on toiminnallinen. Suunnitelman mukaan ensimmäinen kerta on keskusteluryhmä, jonka teemana olisi tutustuminen. Sen jälkeen on vuorossa ulkoilua ja makkaranpaistoa. Kolmas kerta on taas keskusteluryhmä ja neljännellä kokoontumisella lähdetään tallille hevosia hoitamaan. Näillä ajatuksilla naisten ryhmän toiminta käynnistyi.

Ryhmän ideointivaihetta leimasi vahva ajatus myönteisestä ryhmien sisällöstä. Fokusryhmässä ja ideointiryhmässä korostettiin positiivisia asioita ja toiminnallisuutta. Vaikeista asioista puhumista ei tuotu kovin näkyvästi esille. Seuraavalla sivulla olevassa kuviossa on kuvattu kehittämisprosessin ensimmäinen sykli (Kuvio 4).



Kuvio 4. Kehittämisprosessin ensimmäinen sykli: ideointivaihe.

10 ODOTUSTEN JA OSALLISTUMISEN RISTIRIITA

10.1 Ensimmäiset ryhmätapaamiset

Naisten ryhmä aloitti toimintansa avoimena ryhmänä. Ideointiryhmän kokoontumisen jälkeen avoimen ryhmän alkamisesta oli tiedotettu A-klinikkatoimen työryhmissä, että työntekijät voisivat kertoa ryhmän alkamisesta naisiasiakkaille. Naisten ryhmän alkamisesta oli jo kysely työntekijöiltä.

Ensimmäiseen avoimeen naisten ryhmän kokoontumiseen osallistui kaksi naista sekä meitä ohjaajia kaksi. Osallistujien vähäinen määrä yllätti meidät, koska fokusryhmähaastattelun ja ideointiryhmän osallistujamäärä oli huomattavasti suurempi. Kokoontumisen teemana oli tutustuminen. Käytimme keskustelun avaajana vahvuuskortteja, joista naiset saivat valita esittelyä varten niitä vahvuuksia, joita kokivat itsellään olevan.

Vahvuuskortit olivat hyvä keskustelun avaamisen menetelmä. Naiset toivat niiden kautta esiin vahvuuksiaan, joihin todella uskoivat tai joihin pyrkivät. Keskustelussa tuli useita kertoja esiin ajatus, siitä että ”todella yritän tätä” ja ”tämä asia on minulle tärkeää”. Tulkintani tilanteesta oli, että ryhmään tulleilla naisilla oli itsetuntoa ja uskoa itseensä, koska he pystyivät pohtimaan omia vahvuuksiaan avoimesti ryhmässä.

Kaisa Tuomala (2006, 69) on kuvannut tutkimuksessaan naisten vertaisryhmää identiteetin rakentumisen ja voimavaraistumisen välineenä. Tutkimuksessa tuli esiin se, että naiset kuvasivat sosiaalisia suhteitaan negatiivisesti ennen vertaistoiminnan alkamista. Naisilla oli ollut myös kielteinen käsitys itsestään. Tuomala kuvasi naisten olevan syvässä negatiivisuuden kehässä.

Naisten ryhmässä tuli esiin hyvin erilainen näkökulma kuin Tuomalan tutkimus toi esiin. Naiset kokivat jo ennen ryhmän alkua sosiaaliset suhteensa myönteisenä ja merkittävänä elämässään. Naisilla oli myös positiivinen käsitys omasta itsestään,

ja tämä näkyi esimerkiksi vahvuuskorttien valitsemisen ja niistä kertomisen tehtävässä. Ryhmätoiminnan avulla pyrittiin vahvistamaan näitä kokemuksia ja löytämään vielä uusia hyviä asioita naisten elämään.

Toinen ryhmäkokoontuminen oli makkaranpaistoretki, kuten ideointiryhmässä oli sovittu. Ryhmään osallistui taas vain kaksi naista ohjaajien lisäksi. Retki toteutettiin kuitenkin sovitusti ja mukana olleet naiset olivat siihen tyytyväisiä vaikka osallistujien määrän vähyys hämmensi myös ryhmäläisiä.

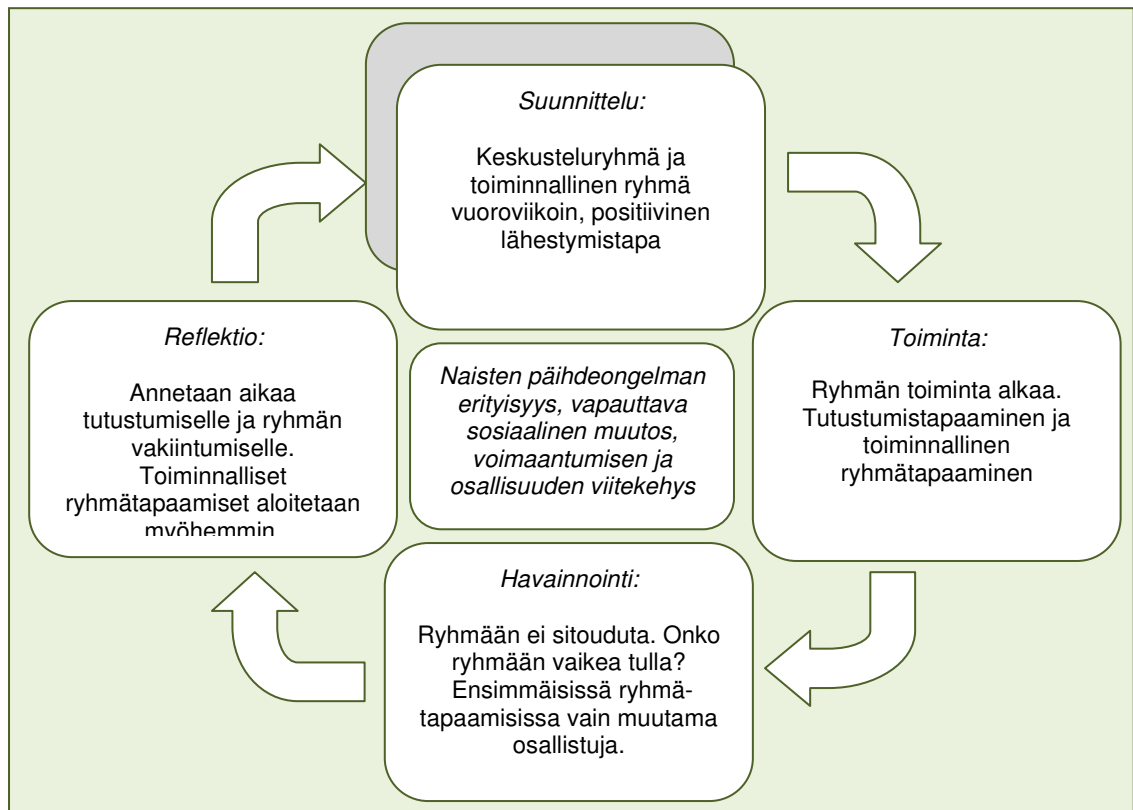
10.2 Ryhmän reflektio: aikaa tutustumiseen ja ryhmän rakentamiseen

Pohdimme naisten kanssa ryhmään sitoutumista ja mahdollista vaikeutta lähteä mukaan uudenlaiseen toimintaan uudessa ryhmässä. Tulimme yhdessä siihen tulokseen, että lähdimme liian nopealla aikataululla toiminnalliseen ryhmätoiminnan malliin. Ehkä naisten oli vaikea tulla ryhmään, kun ryhmäläiset eivät vielä olleet tuttuja, eikä uusilla tulijoilla ollut varmuutta, milloin pitää varautua ulkoiluun ja milloin keskusteluryhmään. Ryhmän vakiintumiseen ja ryhmään sitoutumiseen pitää panostaa ensin, ja sitten vasta siirtyä toiminnallisiin teemoihin.

Tuomalan (2006, 72) pro gradu-tutkielma naisten vertaistyöhön liittyen toi esiin samankaltaisen sitoutumisen teeman kuin me havaitsimme naisten kanssa. Tutkimuksessa ryhmän jäsenten vaihtuvuuden huomattiin hidastavan ryhmäprosessin käyntiin lähtemistä. Ryhmään kuuluville naisille tuli tunne, että myöskään omassa prosessissa ei päässyt eteenpäin, kun ihmiset eivät sitoutuneet ryhmään. Ryhmään sitoutuminen ja osallisuuteen perustuva vertaistuki sen sijaan voimaannutti ryhmään kuuluvia naisia.

Palojärven (2009b, 82) tutkimuksessa vertaistuesta naisten voimaantumisen välineenä tulokset toivat esiin sen, että ryhmään liittyminen herätti paljon tunteita. Naisten ryhmän käynnistymisvaiheessa naiset, jotka olivat kiinnittyneet ryhmään, kertoivat ryhmään jäämisen mahdollistavan yksilöllisten ongelmien ja elämäntilanteiden jakamisen muiden naisten kanssa.

Päätimme naisten ryhmän ja ohjaajien kanssa yhdessä, että naisten ryhmä kokoontuu toistaiseksi keskusteluryhmänä, ja ryhmässä painotetaan nyt vakiintumista ja ryhmään sitoutumista. Toiminnallisuus ryhmässä on pieniä toiminnallisia elementtejä keskusteluryhmien sisällä. Kokeillaan erilaisia tapoja virittää keskustelua ryhmätapaamisissa. Alla olevassa kuviossa on esitetty kehittämisprosessin toinen sykli liittyen ryhmän toiminnan alkamiseen (Kuvio 5).



Kuvio 5. Kehittämisprosessin toinen sykli: ryhmän toiminnan alkaminen.

11 RYHMÄÄN SITOUTUMISESTA VERTAISUUDEN KOKEMISEEN

11.1 Naisten ryhmä löytää paikkansa

Naisten ryhmä jatkoi kokoontumisia keskusteluryhmänä. Tavoitteena oli ryhmän vakiintuminen ja naisten sitoutuminen säännöllisesti kokoontuvaan ryhmään. Ryhmien teemoissa ja menetelmissä pidettiin yllä voimaantumisen ja hyvän olon viitekehystä. Ryhmässä oli mukana yleensä neljästä kuuteen naista ja uusia ryhmäläisiä tuli mukaan toimintaan matkan varrella.

Ryhmäkokoontumisten ensimmäisten kuukausien aikana osallisuuteen ja voimaantumiseen virittävillä menetelmillä oli suuri merkitys ryhmän keskustelun avaajina. Naiset eivät halunneet, että ryhmälle oli sovittu ennalta keskustelun aihe, vaan he toivoivat saavansa keskustella siitä, mikä milloinkin ryhmäläisiä puhutti. Menetelmät toimivat hyvinä keskusteluun virittäjinä, ja niiden kautta jokaisella oli mahdollisuus valita päivän keskusteluteema sekä aloittaa keskustelu.

Kun ryhmä alkoi olla tuttu ryhmäläisille, alkoi keskustelukin syventyä. Keskustelun teemat muuttuivat vakavimmiksi ja meidän ryhmänohjaajien haasteena oli löytää välineitä, joilla keskusteluita vietiin ryhmässä eteenpäin. Ryhmän olisi ollut helppoa jäädä kiinni kielteisiin tunnelmiin. Tässä vaiheessa etsimme menetelmiä, jotka tukevat voimaantumista hyvän olon kokemusten löytämisen kautta. Tarkoituksena oli antaa tilaa vaikeiden asioiden käsittelylle, mutta myös löytää vastapainoksi arkeen hyvän olon teemoja. Oli tärkeää löytää menetelmiä, mitkä herättivät ryhmäläisissä myönteisiä ajatuksia itsestään ja omasta elämästään.

Ryhmäprosessi eteni ja ryhmälle oli muodostunut oma vakiintunut rakenne. Vuoden vaihteessa ryhmä oli kokoontunut säännöllisesti jo yli puolen vuoden ajan. Ryhmäläisten toimintatavoista huomasimme, että ryhmä oli sitoutunut viikoittaisiin tapaamisiin ja ryhmäläiset kiinnittyneet toimintaan. Keskustelut olivat muuttuneet syvällisemmäksi, kipeät asiat samoin kuin iloiset teemat nousivat esiin jo heti kuulumiskierrosvaiheessa. Ryhmä haastoi meitä ohjaajia vielä aiempaa enemmän

siihen, ettei valmiita teemoja ollut, vaan keskustelun annettiin rakentua sen perusteella, mitä milloinkin esiin nousi. Ryhmä halusi tilaa omille ja toisten kokemuksille. Ohjaajien rooli oli huolehtia, että kaikilla oli tilaa puhua.

Ryhmäläisten vastuun otto ryhmästä oli kasvanut. Ryhmässä tiiviisti mukana olevat naiset ilmoittivat aina, jos eivät päässeet tulemaan ryhmään, ja ryhmään pyrittiin tulemaan, jos se vain suinkin oli mahdollista. Ryhmissä peilattiin keskustelua usein edellisen kerran teemoihin ja naiset kyselivät toisiltaan, miten edellisellä kerralla pohditut tilanteet olivat menneet. Tämä näytti luovan naisille kokemusta siitä, että heidän ajatuksensa ja kokemuksensa olivat toisille tärkeitä.

Osallisuuteen ja voimaantumiseen virittävässä menetelmissä oli otettu käyttöön enemmän luovia tapoja herättää keskustelua, ja tehtävät olivat aiempaa toiminnallisempia. Naiset kirjoittivat ja piirsivät erilaisia kuvauksia olostaan ja ajatuksistaan. Naisten tekemiä tuotoksia alettiin kerätä säilytettäväksi, ajatuksena oli koota niistä tulevaisuudessa jokaiselle ryhmäläiselle oma kansio.

Tunteiden ja kokemusten jakaminen olivat ryhmien kokoontumisissa suuressa roolissa. Usein ryhmässä jollain ryhmäläisellä oli jokin vahva tunnekokemus mielessä, jonka hän halusi jakaa ryhmän kanssa. Naiset jakoivat kokemuksiaan ja tukivat toisiaan näissä tilanteissa upealla tavalla. Naiset kokivat saavansa voimia toisten tuesta, mutta myös niistä tilanteista, kun he pystyivät tukemaan toisiaan.

Tuomalan (2006, 73) tutkimuksessa tuli esiin tunteiden purkamisen tärkeys osana voimavaraistumisprosessia. Ryhmä mahdollisti omiin tunteisiin tutustumisen ja niiden läpikäymisen sekä hyväksymisen. Myös muiden kokemukset antoivat uuden näkökulman omien ongelmien tarkasteluun.

11.2 Kokemukset osallistavista ja voimaannuttavista menetelmistä

Voimaantumista ja hyvää oloa pyrittiin tukemaan erilaisilla menetelmillä, joilla myös keskustelua avattiin ja syvennettiin. Esimerkiksi vahvuuskorttien avulla käytiin läpi omaa olotilaa ryhmään tullessa, ominaisuuksia, joita haluaisi itselleen ja niitä vahvuuksia, joita jo tunnisti itsessään. Muina menetelminä käytettiin mm. tulevaisuuden muistelua ja hyvän olon kysymyksiä. Kaikkia menetelmiä sovellettiin niin, että niiden teemoista voitiin keskustella ryhmässä. Menetelmät toimivat siis keskustelun avaajina, ei ryhmien sisältöinä itsessään. Alla olevassa taulukossa on koonti voimaantumista ja osallisuutta tukevien menetelmien toimivuudesta havainnointipäiväkirjan analyysin tuloksena (Taulukko 3).

Taulukko 3. Havainnot osallisuutta ja voimaantumista tukevien menetelmien toimivuudesta.

Menetelmä	Havainnot ja kokemukset
Vahvuuskortit ”Mitä vahvuuksia minulla on” ”Mitä vahvuuksia haluaisin itselleni” ”Mitä vahvuuksia näen toisessa” → kortin valitseminen vieruskaverille	Hyvää mieltä, rohkeutta sanoa, että tässä olen hyvä. Realistisia ajatuksia siitä, mitä haluan oppia itsestäni. Merkittävä kokemus kuulla, mitä hyvää toinen minussa näkee.
Valokuvakortit ”Mikä kuva sopii minun mielialaan tänään”	Uusia keskusteluja avaava menetelmä. Itse valitusta kuvasta oli hyvä löytää sanoja ja mielikuvia omalle elämälle.
Tulevaisuuden muistelu ryhmäkeskusteluna	Mielikuvitus antoi luvan haaveilla. Keskustelun aiheet jäivät elämään ryhmässä. Osalle ryhmäläisistä oli vaikeaa ajatella elämää eteenpäin.
Hyvän olon kysymykset	Turvallisia teemoja, joista oli hyvä keskustella. Hyvää oloa oli helpompi pohtia, kun sille oli nimetty valmiita teemoja.
Postikortti ”Kortin kuvittaminen ja kirjoittaminen läheiselle jostain hyvästä hetkestä, esim. lomalta”	Paljon keskustelua herättävä menetelmä, haastava ihmisille, joille tulevaisuuden suunnittelu oli vaikeaa.
Kirje itselle, avataan vuoden päästä	Kirjoittamisesta innostuttiin, kaikki eivät pystyneet kirjoittamaan kirjettä, vaikea ajatella tulevaa vuotta.
Miellyttävien toimintojen taulu	Alku oli hankalaa. Ryhmäläiset sanoivat, etteivät ole tehneet juuri mitään taulussa olevista toimista. Kuitenkin lopulta kaikki löysivät niitä toimia, joita olivat tehneet ja niitä, mitä halusivat tehdä. Keskustelua tuottava menetelmä.

Seuraavaksi kerron tarkemmin niistä havainnoista ja kokemuksista, joita nousi esiin eri menetelmien käytöstä. Havainnot on koottu havainnointipäiväkirjaan omista ja toisen ryhmänohjaajan havainnoista sekä ryhmän yhteisistä havainnoista.

Vahvuuskortit tunnistamisen ja tiedostamisen apuna. Vahvuuskortteja käytettiin ryhmätapaamisissa erilaisin tavoin. Ryhmän aloitusvaiheessa kortteja käytettiin kuulumiskierroksella omien vahvuuksien löytämiseen. Ryhmäläiset löysivät hyvin korteista vahvuuksiaan, ja kertoivat niistä mielellään toisille. Minun havaintoni jo ensimmäisestä vahvuuskorttien käytöstä oli, että naisilla on itsetuntemusta ja itsetuntoa. Ehkä omien vahvuuksien kautta oli hyvä alkaa rakentaa omaa identiteettiä ryhmässä. Ryhmän yhteinen keskustelu syntyi myönteisten asioiden kautta, eikä esimerkiksi päihdeongelmasta puhumisen kautta.

Seuraavassa vaiheessa vahvuuskortteja käytettiin välineenä pohdinnassa, mitä vahvuuksia haluaisin itselleni. Ryhmäläiset valitsivat itselleen korteista niitä asioita, joissa halusivat kehittyä. Ryhmäläiset pohtivat hyvin realistisesti omia kehittymisen kohtiaan. Keskusteluissa nousi esiin esimerkiksi heikkouden teema. Naiset kokivat, että oli tärkeää uskaltaa pelätä ja olla heikko.

Kun ryhmäläiset olivat jo tutustuneet toisiinsa, ja ryhmän toiminta vakiintunut, käytimme vahvuuskortteja teemalla ”mitä vahvuuksia näen sinussa”. Korteista valittiin vahvuuksia vieressä istuvalle ryhmäläiselle. Naiset saivat antaa hyvää palautetta toisilleen, ja myös saada hyvää palautetta itse. Palautteen antaminen koettiin helpoksi, ja palautteen saaminen tuntui merkittävältä. Kukaan ei sanonut, ettei löytänyt itsestään niitä ominaisuuksia, mitä toinen oli valinnut. Palaute otettiin vastaan varovaisen myönteisesti.

Valokuvakortit keskustelua syventämässä. Valokuvakortteja käytettiin kuulumiskierroksen yhteydessä. Jokainen ryhmäläinen sai valita valokuvan, joka sopi omaan mielentilaan. Huomasimme, että valitsimme kuvan, joka kuvasi laajemminkin omaa mielenmaisemaa, tai olotilaa, jossa meillä oli hyvä olla.

Valokuvat antoivat uutta syvyyttä keskusteluun. Niiden kautta avasi itsestään huomaamattaan jotain uutta myös itselle. Valokuviin syntyi yhteisiä tarinoita keskustelun kautta. Kun kuvia käytettiin ryhmässä toistuvasti, alkoivat kuvat elää esimerkiksi ”Maijan maisemana” tai ”Hennan puuna”. Kuvilla oli erityisesti merkitystä ryhmässä syksyllä, kun ryhmäläisten mielenmaisema oli aika synkkä, ja tarvittiin välineitä, joilla löytää hyvää oloa ja uutta näkymää elämään.

Tulevaisuuden muistelua ryhmässä. Tulevaisuuden muistelu toteutettiin ryhmäkeskusteluna kuulumiskierroksen tapaan. Alustin keskustelun puheenvuorolla, joka viritti ajatukset ryhmätapaamiseen kesällä 2011.

Tervetuloa taas naisten ryhmään. Kiva kun olette kaikki päässeet tulemaan. Nythän eletään heinäkuuta vuonna 2011. Naisten ryhmä on kokoontunut jo yli vuoden ja onkin ollut mukava ja hyvä vuosi teidän kanssa. Ryhmään on tullut paljon uusia naisia mukaan ja olemme ehtineet tehdä kaikenlaista vuoden aikana. Tuntuu hyvältä, kun kaikilla on ollut omassa elämässään hyvä vuosi takana. Käydään nyt kuulumiskierros läpi ja voitte kertoa mitä teille kuuluu, ja mitä kaikkea tähän hyvään vuoteen on mahtunut.

Kun naiset kertoivat tulevaisuuden kuulumisiaan, kysyin apukysymyksiä, kuten kuka oli tukemassa sinua, mitä huolia näit vuosi sitten ja miten ne ratkesivat.

Kuulumiskierroksella kuultiin hyviä tulevaisuuden muistoja vuoden varrelta. Naiset olivat hoitaneet kuntoaan ja laihtuneet, olo oli ollut hyvä, vuosi oli ollut päihteetön, ryhmään oli sitouduttu ja saatu uusia ystäviä. Joku oli löytänyt elämänsä miehen. Naiset kertoivat, että olivat aloittaneet yhdessä uimahallissa käymisen, ja ryhmän ystävyys-suhteet kantoivat myös arkielämässä. Kuulumiskierroksella kuultiin paljon naurua ja koettiin yhdessä hyvää mieltä tulevaisuuden muistoista kerrottaessa. Kun osalle ryhmäläisistä tulevaisuuden muistelu oli vaikeaa, eikä itse osannut nähdä itseään vuoden päässä, auttoivat toiset keksimällä tarinoita myös muiden arjesta. Tämä menetelmä toi esiin kuitenkin sen, ettei haaveilu tai tulevaisuuden ajattelu ole helppoja tehtäviä. Ne naisista, jotka pystyivät osallistumaan tulevaisuuden muisteluun, kokivat, että oli hyvä ajatella välillä eteenpäin ja haaveilla tulevasta, eikä vain pohtia menneisyyttä ja syitä elämässä tapahtuneille asioille.

Vaikka kuulumiskierros oli sävyltään iloinen ja välillä kevytkin, viritti se meitä pohtimaan, mitä meille todella kuuluu, ja mitkä asiat meitä huolettavat. Lisäksi arjesta irrotetun menetelmän avulla oli helpompi löytää ratkaisuja asioihin. Tulevaisuuden muistelun teemat jäivät elämään ryhmän keskusteluun, esimerkiksi yhden ryhmäläisen tulevaisuudessa tapaama mies elää tarinoissa edelleen. Osa viime kesänä kerrotuista asioista on toteutunutkin. Osa ryhmäläisistä käy säännöllisesti yhdessä uimahallissa, ja he pitävät yhteyttä toisiinsa muutenkin.

Hyvän olon kysymykset hyvän mielen herättäjinä. Hyvän olon kysymyksiä käytettiin keskustelun avaajina vaiheessa, kun keskustelun sävy alkoi olla synkkä, ja synkistä teemoista ei päästy millään eteenpäin. Kysymykset puhuttivat ryhmää niin paljon, että yleensä yhdellä ryhmätapaamisella ehdittiin käydä kaksi tai kolme kysymystä läpi. Kysymyksiä käytettiin kolmella ryhmätapaamisella peräkkäin.

Keskustelua aiheutti erityisesti kysymys, jossa nimettiin kolme ihmistä, jonka kanssa haluaisi viettää aikaa. Naiset kertoivat omista perheenjäsenistään, ja ihmisistä, jotka olivat olleet mukana eri elämänvaiheissa. Merkittäväksi nousivat ihmiset, jotka olivat olleet tukena hankalissa elämäntilanteissa.

Lempiruokiin liittyvä kysymys oli mielenkiintoinen. Se avasi keskustelua ruuan merkityksestä, ja ruuan kauniista kattauksesta, vaikka ruokailisi yksin. Ruoan laitto yhdistyi keskustelussa itsensä arvostamiseen ja tärkeänä hyvän olon tuottamiseen omassa arjessa.

Postikortti läheiselle ja kirje itselle. Postikortin kirjoitus ja kuvitus läheiselle ihmiselle sekä kirjeen kirjoittaminen itselle olivat tulevaisuuteen ja hyvään oloon suuntautuvia menetelmiä. Menetelmiä käytettiin eri ryhmätapaamisilla. Molemmat osoittautuivat yllättävän vaikeiksi, mutta keskustelun avaajina toimiviksi menetelmiksi.

Postikortin kirjoittaminen ja kuvittaminen alkoi rauhallisella hetkellä, jolloin kuviteltiin itsemme paikkaan, jossa on hyvä olla. Kun paikka alkoi hahmottua, jotain paikkaa kuvaavaa piirrettiin postikortin kuvaksi, ja sen jälkeen korttiin

kirjoitettiin terveiset läheiselle ihmiselle. Kaikki eivät pystyneet piirtämään tai kirjoittamaan, koska tehtävä nosti niin vahvoja tunteita mieleen. Kuitenkin kaikki osallistuivat ryhmään olemalla mukana tilanteessa, ja katsellen sekä kuunnellen toisten tarinoita. Postikortin piirtämisen ja kirjoittamisen tehtävä oli ensimmäinen toiminnallisempi ja luova menetelmä, joita ryhmässä käytettiin. Ehkä tehtävän teki vaikeaksi myös se, ettei ryhmäläisillä ollut vielä kokemusta piirtämisestä ja kirjoittamisesta ryhmässä.

Kirjeen kirjoittaminen itselle oli menetelmänä lähellä tulevaisuuden muistelua. Ajatuksena oli kirjoittaa itselle ajatuksia vuoden päästä luettavaksi. Tähänkään menetelmään kaikki eivät pystyneet tai halunneet osallistua. Kuitenkin nekin ryhmäläiset, jotka eivät kirjoittaneet, halusivat, että muut kirjoittavat omiin kirjeisiinsä heille terveisiä luettavaksi vuoden päästä. Lisäksi yksi ryhmäläinen otti kirjepaperin ja kuoren kotiinsa mukaan, ja toi seuraavalle ryhmätapaamiselle kuoressa kirjeen miehelle, jonka hän kertoi tulevaisuuden muistelukerralla seuraavan vuoden aikana tavanneensa. Kirjeet laitettiin säilytykseen ryhmätiloihin, ja jokainen saa avata omansa vuoden kuluttua naisten ryhmässä.

Miellyttävien toimintojen taulun avulla hyviä hetkiä etsimässä. Miellyttävien toimintojen taulu oli menetelmänä haastava. Kun aloimme kirjata tauluun miellyttäviä asioita, joita olimme tehneet ja asioita, joita aiomme tehdä, ei taululle tahtonut aluksi syntyä yhtään merkintää. Teemoista keskustelun kautta naiset huomasivat, että he ovatkin tehneet mukavia ja miellyttäviä asioita arjessaan ja jokaiseen taulun kohtaan kirjattiin lopulta ainakin muutaman ryhmäläisen merkintä. Valmiina taulu toi esiin sen, miten paljon erilaisia miellyttäviä asioita pienen ryhmän arjesta löytyi.

Miellyttävien toimintojen taulun tekeminen herätti keskustelun yksinäisyydestä pakkona ja itse valittuna tilanteena. Yksinäisyydestä puhuttiin yhdessä paljon, ja keskustelun kautta siihen löytyi myönteisempi näkökulma. Naisten puhe muuttui ahdistavasta yksinäisyydestä siihen, miten hyvältä yksin oleminen välillä tuntui. Merkittävää oli taas yhteinen keskustelu ja vaikean asian puhuminen ja jakaminen

Vahvuuskortit levitettiin pöydälle, ja jokainen ryhmäläinen sai valita vuorollaan ensin kortteja, jotka kuvaavat niitä omia vahvuuksia, joita tuo ryhmäläisten käyttöön itsestään. Seuraavassa vaiheessa ryhmäläiset valitsivat kortteja, jotka

kuvaavat niitä vahvuuksia, joita ovat saaneet itselleen ryhmään osallistumisen myötä.

Arvioinnista tehtiin isolle paperille taulu, johon koottiin ne asiat, mitä ryhmäläiset toivat ryhmään ja mitä saivat ryhmästä. Lisäksi siihen liitettiin niitä teemoja, joita keskustelussa nousi esiin. Kun taulu oli valmis, naiset halusivat jättää sen esille, että se voitaisiin esitellä seuraavalla viikolla niille naisille, jotka eivät päässeet paikalle. Naiset kokivat tärkeäksi sen, että heidän vahvuutensa näkyi taulusta ja myös ryhmän tärkeys korostui siinä.

Naiset kokivat tuovansa ryhmään itsestään ajattelukykyä, luovuutta, hauskuutta, uskallusta sanoa ajatuksensa ääneen, erilaisuutta, toimeen tulemistä, rehellisyyttä, tunteiden näyttämistä ja eteenpäin yrittämisen voimaa. Ryhmästä mukaan omaan elämäänsä naiset veivät anteeksiantoa itselle ja muille, uskallusta näyttää tunteensa, hauskanpitoa, energiaa, vahvuutta, itsensä arvostamista, rehellisyyttä, itsensä suojelemisen taitoa ja jaksamista yrittää arjessa eteenpäin.

Ryhmäläiset halusivat vielä nostaa taululle näkyväksi kaksi teemaa: erilaisuus on rikkautta ja yhdessä voimaa. Nämä käsitteet olivat niitä ”helmiä”, joita ryhmästä saatavat ja ryhmään tuotavat asiat toivat näkyväksi. Ajatus erilaisuudesta rikkautena tarkoitti ryhmäläisten havaintoa siitä, kuinka erilaisia kaikki ryhmäläiset ovat, ja kuinka hienoa se on, että jokainen tuo erilaiset näkemyksensä ryhmän käyttöön. Yhdessä voimaa merkitsi naisille mielikuvaa siitä, miten ryhmänä meissä on todella paljon voimaa kohdata asioita. Kun olimme saaneet taulun valmiiksi, naiset halusivat jättää taulun seinälle, että ryhmän tuottama voimaantuminen ja ryhmän voima tulee näkyväksi. Seuraavalla sivulla on kuvassa reflektiotaulu ryhmän voimasta (Kuva 2).

Yhteisestä keskustelusta muodostui ajatus ryhmän hoitamisesta. Naiset kokivat, että kun pysähtyi pohtimaan omaa osuuttaan ryhmän jäsenenä, tuli ryhmän vahvuus näkyväksi, mutta myös se, miten paljon itse pystyy vaikuttamaan omalta osaltaan ryhmään. Jokainen ryhmäläinen vastasi omalta osaltaan siitä, miksi ryhmä oli muodostumassa.

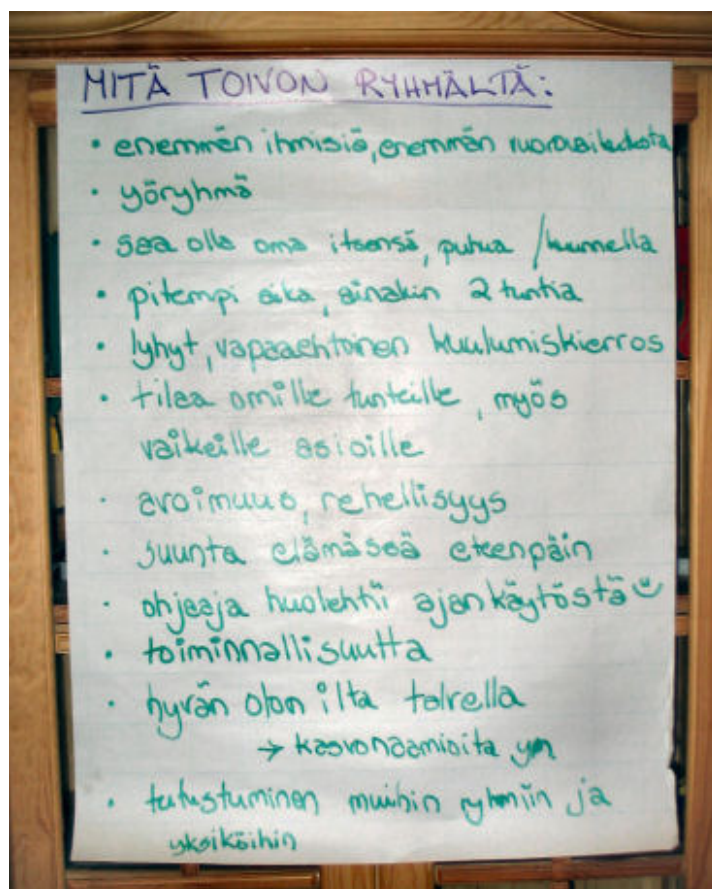


Kuva 2. Reflektiotaulu ryhmän voimasta

Mitä toivon ryhmältä? –reflektiokeskustelu. Käytimme myöhemmin yhden ryhmätapaamisen ajan ryhmän hoitamiseen ja keskustelimme siitä, mitä naiset toivoivat ryhmältä siinä vaiheessa ryhmän prosessia. Keskustelu toteutettiin siten, että jokainen sai kertoa vuorollaan, mitä toivoo ryhmältä. Teemoista keskusteltiin niin kauan kuin oli tarpeen ja sen jälkeen siirryttiin puheenvuorossa eteenpäin seuraavan ryhmäläisen toiveisiin ja odotuksiin.

Kokosimme taas seinälle näkyviin ryhmäläisten toiveet, ja pohdimme yhdessä, miten voisimme paremmin huomioida erilaisia toiveita ryhmässä. Toiveet ja odotukset olivat muuttuneet paljon ryhmän perustamisen ajasta. Alkuvaiheen toiveissa korostuivat positiivisuus ja iloiset teemat. Nyt ryhmä toivoi sitä, että sai puhua ja kuulla toisia, tilaa omille tunteille ja myös vaikeille asioille, avoimuutta, rehellisyyttä ja suuntaa elämässä eteenpäin. Toiminnallisuutta ei ollut unohdettu, ja ryhmässä pohdittiinkin, että olisiko toiminnallisemman ryhmän aika jo pian.

Toiveissa tuli esiin myös ohjaajan rooli. Ryhmän ohjaajan haluttiin olevan sellainen, joka huolehtii ajankäytöstä esimerkiksi muistuttamalla, jos joku ryhmästä ottaa liikaa tilaa omalle puheelleen. Ohjaajan toivottiin rajaavan myös kuulumiskierroksen kestoja, että ryhmälle jää enemmän aikaa puhua ryhmää koskevista asioista. Keskustelussa tuli esiin taas se, ettei valmiita keskustelun teemoja haluttu. Se, että ryhmä tuotti itse keskustelun teemat, koettiin toimivaksi ja hyväksi asiaksi. Alla olevassa kuvassa on reflektiotaulu ryhmän toiveista ja odotuksista (Kuva 3).



Kuva 3. Reflektiotaulu ryhmän toiveista ja odotuksista

Grosso (2008, 52) kuvailee artikkelissaan työntekijän ja asiakkaiden suhdetta vertaisryhmässä. Työntekijän on Grosson mukaan pystyttävä irtautumaan asiantuntijan ja terapeutin roolista ryhmässä. Ainoastaan tasavertaisen kohtaamisen avulla voi syntyä aitoa yhteistyötä työntekijän ja asiakkaiden välillä. Ryhmässä erilaiset ihmiset kohtaavat toisensa ja luovat yhdessä ryhmän.

Kokemukset voimaantumista ja osallisuutta tukevista menetelmistä sekä yhteinen reflektio ryhmässä toivat näkyväksi ryhmän kehittymisen ja syventymisen. Osallisuus liittyen omaan elämään sekä osallisuus ryhmän toiminnassa olivat kasvaneet. Osallisuus omassa elämässä näkyi avoimuutena keskustelussa sekä vastuun ottamisena oman elämän ratkaisuista. Ryhmä toi esiin sen, että vain asiat kohtaamalla sekä vastuun ottamalla niistä pääsi yli ja eteenpäin. Voimaantumista tukevat menetelmät tukivat naisia asioiden puheeksi ottamiseen ja sitä kautta kohtaamiseen.

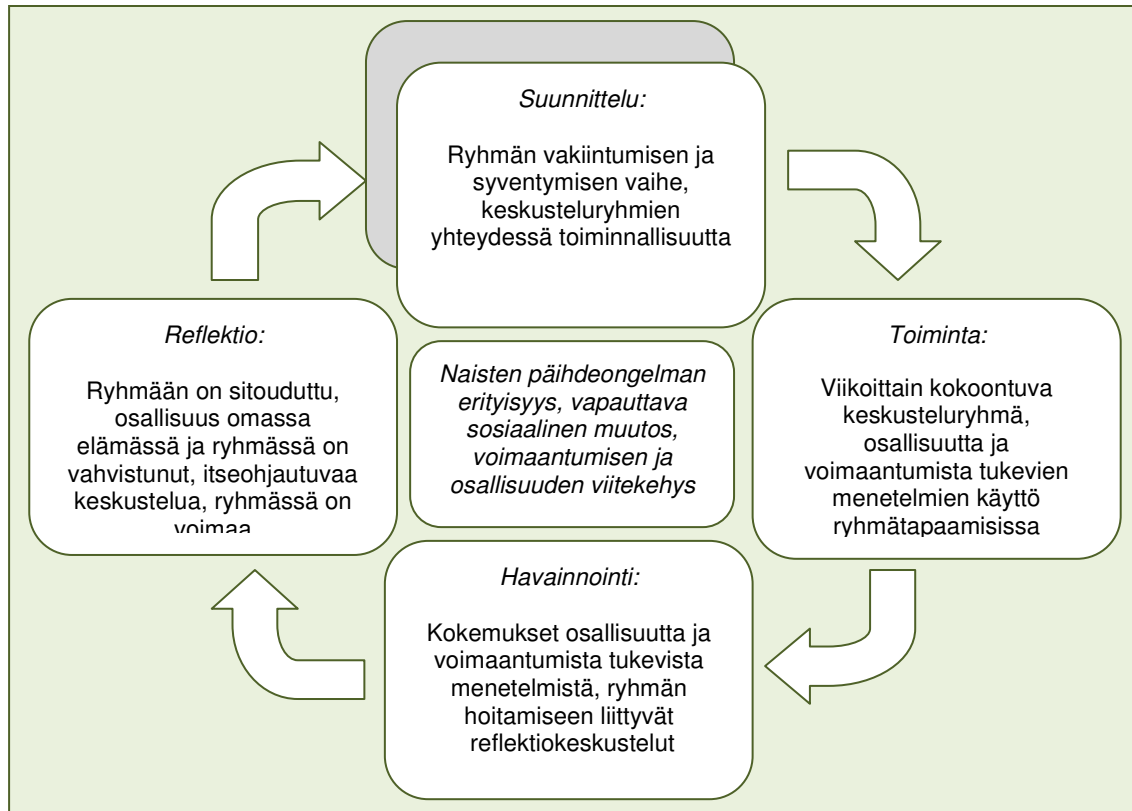
Tuomalan (2006, 84-85) tutkimustulosten mukaan ryhmän osallistujien yhdessä tuottama valta rikastutti ryhmän jäseniä. Voimaantumisen myötä ryhmäläiset tunsivat olonsa turvallisiksi, mikä johti lisääntyneeseen toimintakykyyn, aloitekykyyn ja itseluottamukseen. Voimaantumisen myötä osallisuus omaan elämään vaikuttamisessa oli ryhmäprosessin tuottama tulos.

Osallisuus ryhmässä tuli näkyviin erityisesti reflektiokeskusteluissa. Ryhmäläiset pystyivät näkemään ryhmän merkityksen ja heidän oman osuutensa siinä, mikä ryhmästä oli tullut. Naiset arvostivat ryhmää sekä itseään ja toisiaan ryhmän jäseninä.

Hiltunen (2006, 14) tuo artikkelissaan esiin sen, että naisten päihdeongelman taustalla voi olla naisen elämän erillisyydestä johtuvia riittämättömyyden tunteita, yksinäisyyttä, masennusta, häpeää ja syyllisyyttä. Näistä tunteista ja kokemuksista on tärkeää päästä puhumaan ryhmässä. Toipumisprosessissa merkittävää on naisen identiteetin vahvistuminen niin, että kyky käsitellä tunne-elämän ongelmia lisääntyy.

Tuomalan (2006, 74) tutkimuksessa tuli myös esiin vastuun ottaminen omasta elämästä. Vertaisryhmän kautta tutkimukseen osallistuneille naisille avautui mahdollisuus tarkastella itseään ja elämänsä sekä muuttaa käsityksiä omasta itsestään vuorovaikutuksessa muiden ryhmäläisten kanssa. Naiset oivalsivat olevansa vastuussa omasta elämästään, ja siitä kuinka sen halusivat elää.

Alla olevassa kuviossa on kuvattu kehittämisprosessin kolmas sykli, joka oli ryhmän vakiintumisen ja syventymisen vaihe (Kuvio 6).



Kuvio 6. Kehittämisprosessin kolmas sykli: ryhmän vakiintumisen ja syventymisen vaihe.

12 VOIMAANTUMISEN JA OSALLISUUDEN TOTEUTUMINEN NAISTEN RYHMÄSSÄ

Naisten ryhmä oli tullut vaiheeseen, jossa minun oli päästettävä irti ja annettava ryhmän jatkaa matkaa. Päätimme viettää vielä yhdessä takkaillan, jonka yhteydessä toteutimme kehittämistyön arvioinnin fokushaastatteluna. Kokosin takkailtaa varten yhteen kaikki kehittämistyön aikana tekemämme seinätaulut ja otin mukaan vahvuuskortit sekä valokuvakortit. Tein materiaaleista naisten ryhmän polun illanviettopaikkamme yhteen huoneeseen. Aloitimme takkaillan kulkemalla yhdessä kehittämistyön polun ja katsellen, mitä kaikkea olimme tehneet ja mistä olimme puhuneet. Tämän jälkeen istuimme pöydän ääreen keskustelemaan.

Fokushaastattelua ohjasivat seuraavat kolme kysymystä:

1. Millaista on ollut olla mukana naisten ryhmässä? Miten olette saaneet vaikuttaa ryhmän kehittymiseen ja sisältöihin?
2. Millaista voimaa ryhmä on tuonut arkeen? Millainen merkitys vertaistueella on ollut?
3. Millaisia asioita ja teemoja haluaisitte jatkossa naisten ryhmään? Mihin lähtisitte mukaan?

Seuraavissa alaluvuissa on koottuna fokusryhmähaastattelun tulokset eli naisten kokemukset ryhmästä ja sen merkityksestä naisten voimaantumiseen ja osallisuuden kokemiseen. Viimeisenä on naisten toiveita ryhmälle jatkoa ajatellen.

12.1 Voimaantumisen kokemukset naisten ryhmässä

Voimaa ryhmästä. Naiset pohtivat haastattelussa ryhmään tuloa. Heidän kokemuksensa mukaan ryhmään on ollut hyvä tulla. Naiset kuvasivat ryhmään tulemistä *viikon kohokohtana* ja kotiin tulemisen tunteena. Ryhmään pääseminen oli tärkeää naisille, ja sen takia pyrittiin esimerkiksi järjestämään työvuoroja, jos se vain oli mahdollista. Ryhmää pidettiin tärkeänä ja kiitollisuus mukana olemisesta tuli esiin keskustelussa.

Ryhmään tulemisen helppous ja ryhmään kuulumisen tunne tulivat esiin haastattelussa. Ne naiset, jotka olivat tulleet mukaan myöhemmin, kuvasivat merkittävänä kokemuksena sitä, miten helppo oli tulla mukaan ja saada ryhmän ideasta kiinni. Uudet ryhmäläiset oli otettu hyvin vastaan.

Ryhmähengen voiman koettiin olevan suuri. Naiset kuvasivat ryhmän voimaa esimerkiksi sillä, että vaikean asian kertominen ryhmässä kevensi omaa oloa. Toisaalta ryhmän voima tuli esiin vahvana sitoutumisena ryhmään ja ryhmäläisiin. Ryhmän vahva merkitys elämässä oli ollut yllättävää ryhmäläisille, ja ryhmää pidettiin ihmeellisenä asiana naisten elämässä. *Vertaisuuden* kokemus antoi voimaa. Oli hyvä kuulla, että toisillakin oli ollut samankaltaisia kokemuksia omassa elämässään.

Ryhmästä oli muodostunut turvallinen paikka ryhmäläisille. *Turvallisuus ja luottamus ryhmän sisällä* olivat merkittäviä asioita ryhmäläisille. Kun ryhmä oli turvallinen ja siellä vallitsi luottamus, pystyivät naiset jakamaan ryhmän kesken vaikeatkin kokemukset. Myös kaikenlaisten *tunteiden näyttäminen oli luvallista*. Luottamuksen tunteen koettiin antavan voimaa omaan elämään.

Tärkeät ihmissuhteet ryhmässä ja ryhmän ulkopuolella. Ryhmän ihmissuhteet olivat tulleet tärkeiksi. Ryhmässä oli syntynyt *ystävyyssuhteita*, ja ryhmäläisten tapaamisia odotettiin. Ryhmä koki tärkeäksi sen, että mukana oli vain naisia. Sekaryhmätkin oli koettu hyväksi, mutta tässä naisille tarkoitetussa ryhmässä oli helppoa olla, kun sai puhua naisten kesken.

Naisten ryhmässä käyminen tuki myös muita ihmissuhteita. Naiset toivat esiin sen, ettei tarvinnut antaa omia vaikeita asioita läheisten kannettavaksi, kun pystyi puhumaan niistä ryhmässä. Naiset kokivat, ettei läheisten kuulunut tukea heitä kaikessa, vaan he halusivat olla läheisten tukena. Naiset kertoivat myös siitä, että läheiset ihmiset olivat iloisia, että naisille oli löytynyt oma ryhmä.

Keskustellen elämä myönteisemmäksi. Asioista keskustelu ryhmässä oli tärkeää. Naiset pitivät merkittävänä sitä, että ryhmässä sai puhua kaikki asiat, vaikka ne olisivat raskaita ja vaikeitakin. Myös ihan tavallisten kuulumisten jakaminen oli tärkeää.

Asioiden muuttuminen keskustelussa positiiviseksi koettiin voimaannuttavana asiana. Kun joku toi ryhmän keskusteluun vaikean asian, puhuminen ja yhteinen jakaminen muuttivat keskustelun myönteiseksi. Asioiden kääntyminen myönteiseksi antoi uutta voimaa arkeen. Vaikka ryhmän keskustelut olivat usein aiheiltaan vakavia, vallitsi ryhmässä hyvän mielen ilmapiiri. Hyvää keskusteluilmapiiriä ja positiivisia ajatuksia pidettiin ryhmässä merkittävinä.

Ryhmäläiset kokivat, että kun toi oman hankalan asian ryhmään, se puhuttiin niin valmiiksi, ettei kenellekään jäänyt taakkaa kannettavaksi ryhmästä lähtiessä. Ryhmässä oli hyvä puhua, kun ei tarvinnut ajatella, että joku toinen joutuisi kantamaan toisen murheita.

Naiset kokivat merkittävänä sen, että keskustelun teemoja ei sovittu ennakoon. Ryhmä toimi itseohjautuvana siten, että kun jollakulla oli mielessä teema, josta halusi puhua, sille annettiin tilaa. Ryhmän keskustelu oli aina yllätyksellinen. Yllätyksellisyys tuli esiin myös siinä, että ryhmän keskustelussa jokainen sai uusia näkökulmia siitä, miten eri tavoin asiat voi nähdä ja ajatella. Ryhmä koki, että uudet näkökulmat ja yllätyksellinen keskustelu olivat ryhmän muodostama keino selvittää yhdessä vaikeistakin tilanteista.

Ryhmän yhteinen keskustelu oli tuonut tukea myös riippuvuudesta irti pääsemiseen. Esimerkiksi mahdollisuus puhua avoimesti retkahduksista tuki toipumista.

12.2 Osallisuuden kokemukset omassa arjessa ja ryhmässä

Oman elämän osallisuus. Naiset olivat saaneet ryhmästä uutta näkökulmaa omaan elämäänsä. He olivat ryhmään osallistuessaan oppineet uutta itsestään. Naiset kuvasivat kasvaneensa ihmisenä ryhmän aikana.

Ryhmä tuki vastuun ottamista omasta elämästä ja omista ratkaisuista. Ryhmäläiset kertoivat haluavansa puhua avoimesti ryhmässä esimerkiksi retkahduksistaan, ettei niitä tarvitse salailla. Osa kertoi pyrkivänsä kirjoittamaan ylös asioita, joista oli tärkeää päästä puhumaan seuraavassa ryhmätapaamisessa. Ryhmästä saatiin tukea siihen, että omassa elämässä pääsi eteenpäin.

Naiset kertoivat saaneensa omaan elämään uusia ideoita ja ajatuksia ryhmän kautta. Joku oli aloittanut uuden harrastuksen ja esimerkiksi vaatteiden väriin kiinnitettiin enemmän huomiota sen jälkeen, kun ryhmässä oli keskusteltu värien merkityksestä.

Osallisuus ryhmäläisenä. Naiset pitivät ryhmään sitoutumista tärkeänä. Ryhmäläiset kertoivat, että tuntuu hyvältä nähdä, kun ryhmään palataan taukojenkin jälkeen. Naiset arvostivat ryhmään sitoutumista ja jatkuvuutta ryhmässä.

Naiset kertoivat haluavansa tukea toisiaan. Naiset toivat esiin haluavansa olla osallisena toisten ryhmäläisten elämässä. Merkittävää oli kokemus, että tuli itse kuulluksi ja myös pystyi auttamaan toisia ryhmäläisiä. Haastattelussa tuli esiin ihmettely siitä, miten ryhmä oli muodostunut niin tiiviiksi ja tärkeäksi ryhmäläisille.

12.3 Toiveet ja odotukset ryhmälle jatkossa

Naisten ryhmä koettiin hyväksi ja tärkeäksi juuri sellaisena kuin se on. Isoja muutoksia ei haluttu tehdä. Ainoat toiveet liittyivät ryhmän keston ja toiminnallisten ryhmätapaamisten lisäämiseen. Ryhmän keston toivottiin lisää aikaa, että päivän teemasta ehditään puhua kunnolla. Toiminnallisuus nostettiin uudelleen esiin. Ryhmässä toivottiin retkiä luontoon ja yhteisiä tapahtumia. Ryhmäläiset toivoivat kuitenkin, etteivät toiminnalliset ryhmätapaamiset tule maksamaan paljon, ettei kukaan joudu jäämään pois ryhmästä taloudellisen tilanteen vuoksi.

Keskustelua ei syntynyt paljoa toiveista ja odotuksista. Naiset kokivat, että olisi kummallista lähteä muuttamaan mitään, kun juuri on puhuttu pitkään siitä, miten hyvä ja toimiva ryhmä on. Naiset totesivat hyvin yksimielisesti, että ryhmä on hyvä näin, ja annetaan ryhmän kehittyä sellaiseksi kuin se on kehittymässä.

12.4 Yhteenveto naisten kokemuksista

Fokusryhmähaastattelussa tuli esiin, että naiset kokivat saavansa voimaa ryhmästä. Ryhmään oli helppo tulla, ja naiset kokivat kuuluvansa ryhmään. Ryhmän henki oli hyvä. Vertaisuuden kokemus voimaannutti. Naiset kuvasivat ryhmän olevan turvallinen ja luottamuksellinen. Tunteiden näyttäminen ryhmässä oli luvallista.

Tuomala (2006, 71) kuvaa tutkimuksessaan tasavertaisuutta vertaisryhmässä naisten kokemana. Tasavertaisuuden tunnetta toivat yhteiset ongelmat ja oivaltaminen, ettei ole yksin ongelmiansa kanssa. Naiset eivät olleet uhreja tai syyllisiä suhteessa toisiinsa. Ryhmässä mahdollistui oman identiteetin rakentuminen, kun siellä vallitsi luottamus ja yhteishenki. Naisten kuvauksissa nousi esiin myös se, että sai olla oma itsensä ja rakastettu myös silloin, kun purki negatiivisia tunteitaan (Tuomala 2006, 73)

Ryhmässä syntyneet ihmissuhteet koettiin tärkeiksi. Ryhmän sisällä oli syntynyt ystävyyssuhteita. Lisäksi ryhmä tuki muiden ihmissuhteiden toimivuutta, koska ryhmään sai tuoda omat vaikeat asiat, eikä kaikkea tarvinnut enää purkaa läheisille. (vrt. Trulsson 2000, 128.)

Naisten omat rajat ihmissuhteissa selkiintyivät ryhmätoiminnan myötä myös Tuomalan (2006, 84) tutkimustulosten mukaan. Kielteisistä käyttäytymismalleista irrottautuminen näkyi muutoksina ihmissuhteissa ja vuorovaikutustaidoissa. Ryhmässä opitut taidot kantautuivat ryhmän ulkopuoliseen elämään uusina valmiuksina kohdata ristiriitoja ja uusina ratkaisumalleina lähisuhteissa.

Keskustelu ryhmässä oli tärkeää. Ryhmäläisistä oli hyvä, että vaikeatkin asiat sai puhua ryhmässä. Usein vaikeat asiat saivat myönteisen merkityksen, kun niistä keskusteltiin yhdessä. Tämä oli voimaannuttavaa ryhmäläisille. Keskustelussa tärkeää oli myös se, että keskustelun teemoja ei sovittu ennakoon, vaan ryhmäläiset saivat itse päättää, mistä keskustelu syntyi. Yhteinen keskustelu antoi uusia näkökulmia asioille.

Tuomalan (2006, 84) tutkimuksessa tuli esiin myös, että vertaistukiryhmässä suhde omiin ongelmiin muuttui yhteisen keskustelun kautta. Ryhmässä ongelmat muuttuivat erilaisiksi näkökulmiksi, uudenaikaisiksi käsitteiksi ja ongelmien purkamisen oppimiseksi naisen elämässä. Arkipäivän kokemuksista tuli voimavara ongelmien ratkaisemiseen.

Naisten ryhmä oli opettanut ryhmäläisille uusia asioista omasta itsestä. Naiset kertoivat saaneensa uutta näkökulmaa omaan elämään. Ryhmä tuki vastuun ottamista omasta elämästä ja elämässä eteenpäin pääsemistä. Ryhmässä syntyi myös uusia ideoita omaan arkeen. Ryhmään sitoutuminen ja ryhmän jatkuvuus olivat naisille tärkeitä asioita. Naiset halusivat olla toisilleen tukena, koska saivat itsekin tukea ryhmäläisiltä.

Tuomalan (2006, 75) tutkimustulosten mukaan vertaisryhmässä oli mahdollisuus muutokseen. Naiset saivat tilaa miettiä elämäänsä. He alkoivat arvostaa itseänsä ja huomasivat oman ainutlaatuisuutensa. Naisten puheessa nousi esiin myös oman identiteetin muutos.

Odotukset ja toiveet ryhmälle liittyivät ryhmän säilymiseen sellaisena kuin se haastatteluhetkellä oli. Isoja muutoksia ei haluttu. Toiveina olivat lisää aikaa keskustelulle eli pidemmät ryhmätapaamiset sekä toiminnallisten ryhmäkokoonantumisten aloittaminen.

13 JOHTOPÄÄTÖKSET

Naisten kanssa toteutettu kehittämisprosessi osoittaa, että naisten ryhmä itsessään on voimaannuttava tekijä naisten elämässä. Voimaantumisen eri osa-alueista löytyy samankaltaisia teemoja kuin Wilska-Seemerin (2005, 261) tutkimuksen psykologisen voimaantumisen osa-alueissa. Naisten ryhmässä sosiaalinen voimaantuminen tulee esiin uusien ihmissuhteiden löytymisenä, uudenlaisina selviytymiskeinoina ja yhteisesti jaettuina kokemuksina. Psyykkisen voimaantumisen osa-aluetta kuvaa ryhmään kuuluminen ja ryhmäläisen identiteetti sekä kokemus kasvamisesta ja oppimisesta. Käyttäytymisen voimaantuminen näkyy uusien ratkaisukeinojen löytymisenä, esimerkiksi mahdollisuutena olla omille läheisilleen tukena, kun itse oli saanut uutta vahvuutta elämäänsä.

Naisten ryhmä antaa mahdollisuuden osallisuuteen omassa elämässä sekä suhteessa ryhmään ja kehittämistyöhön. Oman elämän osallisuutta tukee ryhmän yhteinen keskustelu, josta jokaisella on mahdollisuus saada uutta näkymää omaan elämäänsä. Osallisuus toteutuu myös haluna sitoutua ja kuulua ryhmään. Vaikeisiin asioihin voi löytyä uusia ratkaisumalleja yhteisen keskustelun kautta. Ryhmäläisillä on tahto muutokseen ja oman hyvinvoinnin lisäämiseen. Ryhmä tarjoaa turvallisen ympäristön omalle kasvulle ja samalla toisten tukemiseen. Osallisuus ryhmässä on lähellä Minna Mattila-Aallon (2009, 202) näkemystä elämänpoliittisesta osallisuudesta. Sen mukaan elämänpoliittinen osallisuus on kuntoutusosallisuuden vaihe, jossa kiinnitytään sellaisiin sosiaalisiin suhteisiin ja ryhmiin, joiden ajatellaan tukevan omaa hyvinvointia. Kuntoutuja vaikuttaa itse omaan elämäänsä, ja itsensä määrittelemiseen, sekä kantaa vastuuta valinnoistaan.

Naisten ryhmän kehittämisprosessi tuo näkyväksi sen, että tasavertaisen kehittämiskumppanuuden (vrt. Clark et al. kehittämistyön tasot s. 16) mahdollisuuden tarjoaminen ei riitä, vaan kehittämiseen osallistuminen muodostuu prosessista. Asiakkaiden täytyy tulla osalliseksi omasta elämästä ensin ja löytää omat voimavaransa, että he pystyvät osallistumaan kehittämistyöhön tasavertaisina kumppaneina.

Naisten ryhmän osallisuuden kasvaminen alkaa ryhmäläisten voimaantumisen kokemuksen vahvistamisella. Voimaantumisen sekä yhteisen keskustelun kautta naisten oman elämän osallisuus kasvaa ja osallisuus lisääntyy suhteessa ryhmään. Vasta tämän vaiheen jälkeen voi syntyä keskustelua siitä, miten ryhmä ja ryhmäläiset vaikuttavat ryhmän kehittämiseen ja miten kehittämistyötä on hyvä viedä eteenpäin. Osallisuuden kasvaminen oman elämän osallisuudesta kehittämistyöhön osallistumiseksi on prosessi, jonka etenemiseen tarvitaan erilaisia voimaantumista, hyvää oloa ja osallisuutta tukevia menetelmiä ryhmien sisällä. Naisten ryhmän kehittymisprosessi voimaantumisesta osallisuuden kautta osallistumiseen, on näkökulmaltaan samankaltainen kuin Mattila-Aallon (2009, 204) tutkimustuloksissa esiin tullut näkemys. Sen mukaan kuntoutusajattelu pitäisi kääntää ylösalaisin, ja alettava pohtia sitä, mitä on osallisuus, joka tuottaa kuntoutumista, ja mitä kuntoutuksen olisi pystyttävä sen edistämiseksi tarjoamaan.

Kehittämisprosessin tulosten perusteella voidaan todeta, että voimaantuminen ja osallisuus tuottavat ryhmäläisille sosiaalista muutosta. Hannulan (2000, 70) mukaan vapauttava sosiaalinen muutos on mahdollinen, kun kaikki osallistujat ovat toimijoita ja toiminnan kohde on sosiaalinen todellisuus. Tarkoituksena on inhimillisyyden edistäminen ja toimintaa kuvaa yhteistyö, organisoituminen sekä kollektiivinen toiminta. Toiminnan rakenteet on luotu sellaiseksi, että niissä on mahdollista toimia yhteisessä vuorovaikutuksessa. Nämä kaikki vapauttavan sosiaalisen muutokset elementit toteutuvat naisten ryhmän kehittymisen prosessissa osallisuuden kasvaessa.

Naisten ryhmän toiminnan jatkoa leimaa naisten lisääntynyt osallisuus ja vastuun ottaminen ryhmästä sekä ohjaajan roolin pieneneminen. Työntekijän rooli muuttuu ohjaavasta roolista naisten omiin ratkaisuihin kannustavaan rooliin. Leena Kurki (2002, 76) kuvaa työntekijän roolia väistyväksi rooliksi silloin, kun ihmisten omat voimavarat lähtevät ryhmässä liikkeelle. Ohjaajalla on oltava kykyä päästää irti ryhmästä, ja antaa ryhmän muodostua sellaiseksi, kuin se on syntymässä. Tuomala (2006, 94) tuo esiin tutkimuksensa päätelmissä, että vertaistukea rakennetaan ammatillisessa työssä asiakkaiden osallisuutta, yksilöllisyyttä ja tarpeita kunnioittaen.

14 POHDINTA

Opinnäytetyöni toi esiin asiakkaiden osallisuuden vahvistumiseen liittyvän prosessin tämän kehittämistyön sisällä. Päihde- ja mielenterveysongelmiin liittyvän syrjäytymisen ja oman elämän osallisuuden vähenemisen kautta tarvitaan riittävää tukea, että asiakkaat löytävät keinoja ottaa osaa kehittämistyöhön. Tässä kehittämisen prosessissa tuli näkyväksi se, että oman elämän osallisuuden rakentumiseen tarvitaan sosiaalisen vapautumisen prosessi, jonka jälkeen osallistuminen kehittämiseen on mahdollista.

On mielenkiintoista nähdä, miten valtakunnallisen päihde- ja mielenterveyssuunnitelman suosituksiin liittyen asiakkaiden osallisuutta aletaan tukea ja vahvistaa palveluissa, ja kuinka pitkälle menevää kehittämiskumppanuutta tavoitellaan. Tällä hetkellä Salossa laaditaan osana Länsi 2012-hanketta mielenterveys- ja päihdesuunnitelmaa. Palvelujen käyttäjien ääni halutaan kuuluviin suunnitelmassa, ja nyt on meneillään Bikva-haastattelut asiakkaiden, työntekijöiden ja hankkeen ohjausryhmän kokemuksista sekä ajatuksista alueen päihde- ja mielenterveyspalveluiden järjestämisestä.

Kuinka valmis palvelujärjestelmämme on ottamaan asiakkaat mukaan kehittämistyöhön? Erityisesti päihde- ja mielenterveystyö on herkkää aluetta asiantuntijatyön ja asiakkaiden yhteiselle suunnittelulle, koska asiakkaiden elämäntilanne on usein kriisissä palveluihin hakeuduttaessa (vrt. Laitila 2010). Jatkotutkimusaiheena olisikin mielenkiintoista selvittää työntekijöiden kehittämisajatuksia asiakkaiden mukaan ottamiseen kehittämistyössä. Tästä ajatuksesta voisi yhteistyön rakentamista viedä vielä laajemmalle tasolle, ja rakentaa toimiva malli kehittämisyhteistyölle, jossa asiakkaiden prosessi kehittämistyöhön kasvamiseen otettaisiin huomioon.

Tänä päivänä puhutaan jo kokemustutkimuksesta (ks. Beresford & Salo 2008; Turner & Beresford 2005.) Suomessakin. Esimerkiksi Iso-Britanniassa on saatu hyviä kokemuksia palveluiden käyttäjien tekemistä tutkimuksista. Tämä on varmasti yksi tulevaisuuden suuntaus päihde- ja mielenterveystyön kehittämisessä

ja tutkimustyössä. Kokemustutkimus edellyttää kokemusasiantuntijuuden tunnustamista ja mahdollisuutta aitoon osallistumiseen.

Johtamisen ja kehittämisen näkökulmasta tarkasteltuna asiakkaiden osallisuutta ja osallistumista vahvistava toimintakulttuuri on täynnä erilaisia mahdollisuuksia. Sen lisäksi, että asiakkaiden osallistuminen kehittämistyöhön antaa ammattilaisille tärkeää kokemustietoa ja uusia ideoita palveluiden käyttäjiltä, tukee osallisuutta lisäävää toimintaa asiakkaiden omaa kuntoutumista. Tällä hetkellä yhtenä päihdetyön haasteena on trendi lyhyisiin ja tehokkaisiin hoitajaksoihin sekä riittävän pitkäkestoisten kevyempien tukimuotojen vähyys. Toisaalta asiakkaiden haasteena on leimautuminen päihdehuollon asiakkuuteen pysyvästi. Tarvitaan työmuotoja, jotka vahvistavat asiakkaan oman elämän osallisuutta kuntoutuksen edetessä. Prosessi asiakkaan roolista kehittämiskumppanuuteen on yksi mahdollinen vaihtoehto. Tällainen ajattelutapa vaatii työyhteisöissä paljon yhteistä keskustelua toimintatavoista, arvoista ja asenteista. On pohdittava, millainen kehittämiskumppanuus palvelee asiakasta parhaalla mahdollisella tavalla.

Ammatillisen työn ja vertaistuen yhteistyön kehittäminen on ollut mielenkiintoinen prosessi. Kehittämistyöstä muodostui paljon moniulotteisempi kuin osasin aluksi kuvitella. Tämä prosessi avasi minulle aivan uuden näkökulman päihdetyöhön, kun pääsin tutustumaan kokemustietoon yhteisen kehittämistyön kautta. Kehittämistyö toi näkyväksi mahdollisuuden asiakkaiden osallisuuden lisäämiseen päihdetyön suunnittelussa, kehittämisessä ja arvioinnissa. Dialogisuus sai myös uuden merkityksen, kun dialogista keskustelua käytiin kehittämistyön viitekehyksessä eikä asiakkaan ja työntekijän suhteessa.

Mielestäni metodologiset valintani olivat soveltuvia tälle kehittämistyölle. Emansipatorinen tiedonintressi ohjasi minua pysymään tiedostamisen, vapautumisen ja osallisuuden viitekehyksessä. Osallistava toimintatutkimus mahdollisti uuden toimintamallin kokeilemisen ja kehittämisen yhteisen reflektion avulla. Tutkimuksen laadullisuus oli ainoa vaihtoehto, koska halusin saada selville ryhmään osallistuvien ajatuksia ja merkityksiä, joita he antavat elämäänsä liittyville asioille. Aineistonkeruumenetelmät tukivat dialogisuutta kehittämistyössä.

14.1 Eettisyys ja luotettavuus kehittämistyössä

Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus liittyvät tiiviisti toisiinsa. Kaikkia kehittämisen valintoja täytyy tarkastella eettisyyden ja luotettavuuden periaatteisiin peilaten. Kehittämisen prosessin on oltava läpinäkyvä, mutta samalla kehittämisessä ja tutkimuksessa mukana olevien anonymiteettiä kunnioittava.

Tutkimusaiheen valinta on eettinen kysymys. Aiheen valintaan liittyen on pohdittava, kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja mihin tarkoitukseen tutkimus toteutetaan. Eettisyys liittyy myös tutkimuksen metodologiaan. Tutkimuksessa tehdyt metodologiset valinnat voivat olla moraalisia valintoja. Kyse on tällöin tutkimuksen taustalla olevan tiedekäsityksen ja metodisten valintojen arvosidonnaisuuteen liittyvästä eettisestä pohdinnasta eli miten tutkimusaiheet valitaan ja mitä pidetään tärkeänä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 125-126.)

Naisten ryhmän kehittämisen ajatus syntyi tarpeesta luoda uudenlainen toimintatapa yhdessä asiakkaiden kanssa. Vaikka ajatus naisten ryhmän kehittämisestä syntyi työntekijöistä koostuvassa työryhmässä, haluttiin kehittämistyöhön asiakkaat mukaan heti alusta alkaen. Kehittämistyö palveli ensisijaisesti asiakkaita ja aiheen valinta oli siksi eettisesti perusteltu.

Ryhmätoimintaan ja ryhmän yhteiseen keskusteluun liittyy myös aina moraalinen vastuu. Ryhmän sisällä on pystyttävä luottamaan siihen, että ryhmässä puhutut asiat jäävät vain ryhmäläisten asioiksi. Tämän takia naisten ryhmässä sovittiin yhdessä ryhmän säännöt, ja nämä käytiin läpi aina uusien ryhmäläisten kanssa. Vaitiolovelvollisuus ryhmän sisällä lisäsi luottamusta ja turvallisuutta.

Kehittämistyön metodologiset valinnat painottivat emansipatorista tiedonintressiä ja dialogia. Kehittämistyötä tehtiin valtaistamisen etiikan viitekehyksessä ja kehittämisen menetelmillä pyrittiin osallisuuden ja voimaantumisen tukemiseen. Sekä metodologiset lähtökohdat että menetelmät oli valittu eettinen näkökulma huomioiden. Kaikki suunnittelu ja toiminta pyrkivät naisten voimaantumiseen ja osallisuuden lisääntymiseen.

Tutkimuseettisiin periaatteisiin kuuluu, että tutkimukseen osallistuvat saavat riittävästi tietoa tutkimuksen tavoitteista ja toteutuksesta. Tutkimukseen osallistuvien on pystyttävä antamaan suostumuksensa asianmukaiseen informaatioon perustuen. Tutkimukseen osallistuvien ihmisten on voitava hyväksyä tutkimus tai kieltäytyä osallistumasta siihen sen tiedon varassa, mitä heille on kerrottu tutkimuksen luonteesta ja tarkoituksesta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20.)

Keskustelimme naisten ryhmässä mukana olevien kanssa kehittämistyön tavoitteista ja toteutuksesta säännöllisesti. Naisilla oli myös mahdollisuus jäädä pois kehittämistyöstä tai kieltää omien haastatteluosuuksien käyttö kehittämistyössä. Sovimme naisten ryhmässä, että en käytä raportoinnissa fokusryhmähaastatteluista lainattuja suoria ilmauksia, vaan teen yhteenvetoja naisten kokemuksista. Tämä oli perusteltua, koska kehittämistyö koski ryhmän toimintaa, eikä yksittäisen ihmisen kokemusta. Naiset kokivat hyvänä sen, että heidän sanomisiaan ei käytetty suoraan. Johdannossa olevaan lainaukseen pyysin erikseen luvan.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta pohdittaessa esiin nousevat kysymykset totuudesta ja objektiivisesta tiedosta. Objektiivisuuteen liittyy myös havaintojen luotettavuus ja toisaalta niiden puolueettomuus. Metodikirjallisuus nostaa esiin yleensä luotettavuuden tarkastelussa tutkimuksen validiteetin ja reliabiliteetin. Laadullisen tutkimuksen osalta näitä käsitteitä kuitenkin kritisoidaan, koska ne ovat syntyneet määrällisen tutkimuksen tarpeista. Vaikka laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnille ei ole olemassa yksiselitteistä ohjeistusta, määrittyy luotettavuus tutkimuksen sisäisen johdonmukaisuuden ja uskottavuuden kautta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 131-135.)

Opinnäytetyössäni luotettavuuden tarkastelu objektiivisen tiedon tai puolueettomuuden kautta ei ole sopivaa, koska olen ollut kehittämistyössä mukana yhtenä ryhmän jäsenenä koko prosessin ajan. Kehittämistyöni totuus muodostuu ryhmän kokemuksista ja reflektiosta, ja näen totuuden tässä tapauksessa ryhmän kokemuksen muodostamana totuutena. Kuitenkin minä olen kirjoittanut raportin, ja se on kuvattu tulkintani kautta. Ryhmäläiset ovat käyneet

läpi haastattelujen ja reflektioiden yhteenvetoja sekä toinen ohjaaja on lukenut opinnäytetyötäni kirjoitusvaiheessa, joten se vahvistaa luotettavuutta.

Tutkimukseni yksi keskeinen tekijä oli naisten osallisuus. Pohdin kehittämistyön edetessä, toteutuuko osallisuus todella kehittämistyössä ja työn arvioinnissa. Osallisuus oli rajallista erityisesti ryhmän kehittymisen alkuvaiheessa. Tässä vaiheessa ohjaajat ohjasivat ryhmän teemoja, ja ryhmä tarvitsi tukea voimaantumisessa. Ryhmäprosessin edetessä osallisuus tuli näkyvämmäksi. Opinnäytetyöhöni liittyvän kehittämistyön päättymisen vaiheessa ei mielestäni voitu vielä puhua osallisuudesta kehittämistyöhön yleisellä tasolla. Ryhmäläiset kokivat, että he pystyvät vaikuttamaan naisten ryhmän sisältöihin, mutta laajempaan kehittämiskumppanuuteen tarvitaan enemmän aikaa.

Osallisuuden ja osallistumisen lisääntyminen näkyi siten, että ryhmäläiset ottivat enemmän kantaa ryhmän sisältöihin ja kertoivat toiveistaan ryhmässä. Tasavertaiseen kehittämiskumppanuuteen olisi kuulunut mielestäni kuitenkin osallistuminen tasolla, jossa esimerkiksi arviointimenetelmät ja ryhmän sisällä käytettävät menetelmät olisi valittu yhdessä ryhmän kanssa. Tällainen osallisuuden taso vaatii ryhmäläisiltä enemmän taustatietoa kehittämistyöstä ja menetelmistä. Mielestäni on kuitenkin tärkeämpää, että kehittämistyö tuki naisten osallisuutta omassa elämässään ja suhteessa ryhmään kuin osallisuutta kehittämistyön valinnoissa. Kehittämistyön oli tarkoitus palvella naisten voimaantumista ja osallisuuden lisääntymistä, ja siihen tarkoitukseen kehittämisen toimintapa oli johdonmukainen.

14.2 Oppimiskokemukseni kehittämistyössä

Tämän opinnäytetyön tekeminen yhdessä naisten ryhmän kanssa on tarjonnut minulle mahdollisuuden uudenlaisen ammatillisen työskentelytavan löytämiseen. On ollut todella merkittävää löytää täysin uusi näkökulma asiakastyöhön ja ihmisten kohtaamiseen. Aion hyödyntää ja soveltaa osallisuuden ajatusta työssäni laajemminkin jatkossa. Minua kiinnostaa ammatillisesti se, miten eri tavoin

asiakkaiden osallisuutta ja osallistumista työn kehittämiseen voi hyödyntää eri päihdetyön kentillä. Tämän asian tutkimista aion jatkaa työssäni. Opinnäytetyötä tehdessäni pohdin paljon myös sitä, millaiseen kehittämiskumppanuuteen itse olisin valmis omassa työssäni.

Tutkimuksellinen osaamiseni lisääntyi opinnäytetyön aikana. Tutkimus- ja kehittämistyön metodologiaan ja menetelmiin liittyvä näkemykseni laajeni huomattavasti, kun perehdyin erilaisiin metodologisiin vaihtoehtoihin ja kehittämisen menetelmiin. Oman kehittämistyön toteuttamisen kautta menetelmistä tuli eläviä, ja niihin syntyi käytännön tason ymmärrystä.

Kehittämistyön toteuttaminen naisten ryhmän kanssa sekä raportin kirjoittaminen olivat minulle prosessi, joka vaati oman työskentelyni johtamista minulta. Erityisesti kehittämistyön alkuvaihe oli haastava, koska en tiennyt yhtään, mihin prosessi minua vie. Oli vain luotettava siihen, että idea kantaa, ja naisten ryhmä alkaa toimia. Pyrin aikatauluttamaan itselleni työn vaiheita, vaikka en vielä tiennyt, miten ryhmän toiminta etenee, ja mihin minun pitää osata valmistautua. Minulle oman prosessin johtamisen väline oli reflektiopäiväkirja, jonne kirjasin ylös ryhmissä syntyneitä ajatuksia ja havaintoja. Sen avulla pystyin tarkastelemaan prosessin etenemistä silloin, kun näkymä eteenpäin oli epävarmaa. Mitä pidemmälle kehittämistyö eteni, sitä enemmän uskalsin luottaa prosessin kantavuuteen.

Tärkein oppimiskokemukseni on kuitenkin kaikki se, mitä olen oppinut itsestäni ja naisten ryhmästä kulkemalla kehittymisen prosessissa mukana yhtenä ryhmän jäsenenä lähes vuoden ajan. Ryhmässä mukana oleminen tuotti voimaantumista ja osallisuutta, joka kosketi myös minun elämääni monella eri tavoin. Olen kiitollinen, että olen saanut olla naisten ryhmässä mukana.

LÄHTEET

A-klinikkasäätiö. 2009. Vuosikertomus 2009. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: A-klinikkasäätiö. [Viitattu 26.2.2011]. Saatavana: <http://www.a-klinikka.fi/sites/default/files/quickuploads/file/vuosikert09.pdf>

Alasuutari P. 1999. Laadullinen tutkimus. 3. painos. Jyväskylä: Vastapaino.

Barkman J. 2007. Vahvuuskortit. [Verkkosivusto]. Sosiaaliportti. [Viitattu 22.1.2011]. Saatavana: <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelukasikirja/tyovalineet/tyomenetelmat/lapsilahtoinentyoskentely/vahvuuskortit/>

Beresford P. & Salo M. 2008. Kokemuksen muodonmuutos. Kohti palveluiden käyttäjien omaa tutkimustoimintaa. Pori: Mielenterveyden keskusliitto.

Boelius T. 2008. Naiset raittiuden vaalihoitoa päihteiden käyttäjiksi. Teoksessa: Andersson M., Hyytinen R. & Kuorelahti M. (toim.). 2008. Vauvan parhaaksi. Kuntoutuminen päihteistä odotus- ja vauva-aikana. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry. 69-88.

Carr, W. & Kemmis, S. 1986. Becoming Critical. Education, Knowledge and Action research. Australia: Deakin University Press.

Clark M., Davis A., Fisher A., Glynn T. & Jeffries J. 2008. Transforming services: changing lives. A guide for action. Working for user involvement in mental health services paper 3. Centre on Excellence in Interdisciplinary Mental Health. [Verkkajulkaisu]. Birmingham: University of Birmingham. [Viitattu 12.2.2011] Saatavana: <http://www.ceimh.bham.ac.uk/documents/guide-transforming-services-2010.pdf>

Freire P. 2005. Sorrettujen pedagogiikka. Jyväskylä: Vastapaino.

Grosso L. 2008. Empowerment – Models of good practice: Heroin use and peer support. What lessons have been learnt. Teoksessa: Empowerment and Self – Organisations of drug users. Experiences and lessons learnt. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 30.4.2011]. Amsterdam: Foundation Ragenbook AMOC. 41-55. Saatavana: http://www.drugsandalcohol.ie/11958/1/Correlation_empowerment.pdf

Hannula A. 2000. Tiedostaminen ja muutos Paulo Freiren ajattelussa. Systemaattinen analyysi Sorrettujen pedagogiikasta. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia 167. [Viitattu 6.5.2010]. Saatavana: <https://oa.doria.fi/dspace/bitstream/10024/3584/2/tiedosta.pdf>

Hayes A., Gray M. & Edwards B. 2008. Social Inclusion. Origins, concepts and key themes. [Verkkojulkaisu]. Commonwealth of Australia. [Viitattu 30.4.2011]. Saatavana: http://www.socialinclusion.gov.au/Documents/AIFS_SI_concepts_report_20April09.pdf

Heikkinen H. 2008. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa: Heikkinen H., Rovio E. & Syrjälä L. (toim.) 2008. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 16-38.

Hiltunen T. 2006. Naisten tarpeet huomioitava päihdehoidossa. Tiimi. 1/2006. 12-14.

Hirsjärvi S. & Hurme H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hyttinen I. 1990. Kun nainen juo. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Hyväri S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa: Nylund M. & Yeung A. (toim.). 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Vastapaino: Jyväskylä. 214-235.

Juujärvi S., Myyry L., Pessa K. 2007. Eettinen herkkyyden ammatillisessa toiminnassa. Jyväskylä: Tammi.

Kansallinen mielenterveys- ja päihdetyön työsuunnitelma. [Verkkajulkaisu] [Viitattu 12.2.2011] Saatavana: <http://info.stakes.fi/nr/rdonlyres/392de4ae-f796-4b04-a0b3-a8418a6a4a01/0/mielenterveysjapaihdyontyosuunnitelma.pdf>

Karlsson T. & Österberg E. 2010. Mitä tilastot kertovat suomalaisten alkoholinkäytöstä? Teoksessa: Mäkelä P., Mustonen H. & Tigerstedt C. (toim.). 2010. Suomi juo. Helsinki: THL. 13-26.

Katila S. & Meriläinen S. 2006. Henkilökohtainen kokemus tiedon lähteenä: toimintatutkimus akateemisessa yhteisössä. Teoksessa: Rolin K., Kaakkuri-Knuuttila M-L. & Henttonen E.(toim.). 2006. Soveltava yhteiskuntatiede ja filosofia. Helsinki: Gaudeamus. 134-154.

Kivipelto M. 2006. Sosiaalityön kriittinen arviointi. Sosiaalityön kriittisen arvioinnin perustelut, teoriat ja menetelmät. Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja A. Tutkimuksia 3. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

Koffert T. & Kuusi K. 2007. Depressiokoulu. Opi masennuksen ehkäisy- ja hoitotaitoja. Vantaa: SMS-Tuotanto Oy.

Kokko R-L. 2006. Tulevaisuuden muistelu. Ennakointidialogit asiakkaiden kokemina. Vaajakoski: Stakes.

Kurki L. 2002. Sosiaalipedagoginen lähestymistapa yhteisötyöhön ja kansalaisuuteen kasvamiseen. Teoksessa: Sivonen S. (toim.). 2002. Yhteisö kehittämisen kentällä. [Verkkajulkaisu]. Joensuu: Joensuun yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen julkaisuja. Sarja B, n:o 20. [Viitattu 5.2.2011] Saatavana: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_952-458-541-3/urn_isbn_952-458-541-3.pdf

Kuronen M. 2004. Valtaistumista vai voimavaraistumista – Feministisiä näkökulmia empowermentiin sosiaalityön käsitteenä ja käytäntönä. Teoksessa: Kuronen M., Granfelt R., Nyqvist L. & Petrelius P. (toim.). 2004. Sukupuoli ja sosiaalityö. Juva: PS-Kustannus. 277-296.

Laitila M. 2010. Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. [Verkkojulkaisu]. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. [Viitattu 2.5.2011]. Saatavana: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0224-5/urn_isbn_978-952-61-0224-5.pdf

Länsi 2012. Länsi-Suomen päihde- ja mielenterveystyön kehittämishanke. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 9.4.2011]. Saatavana: <http://www.satshp.fi/pls/wportal/docs/PAGE/TIETOPANKKI/KEHITTAMISTOIMINTA/LANSI2012/HANKESUUNNITELMA/L%C4NSI%202012%20HANKESUUNNITELMA.PDF>

Mattila-Aalto M. 2009. Kuntoutusosallisuuden diagnoosi. Tutkimus entisten rappiokäyttäjien kuntoutumisen muodoista, mekanismeista ja mahdollisuuksista. Helsinki: Kuntoutussäätiön tutkimuksia 81/2009.

Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma. 2009. Mieli 2009-työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. [Verkkojulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:3. [Viitattu 14.10.2010]. Saatavana: <http://pre20090115.stm.fi/pr1233819605898/passthru.pdf>

Minkler M. 2000. Using participatory action research to build healthy communities. [Verkkojulkaisu]. Public Health Reports 2000 Mar–Jun; 115(2-3): 191–197. [Viitattu 10.6.2010]. Saatavana: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1308710/pdf/pubhealthrep00022-0089.pdf>

Moilanen P. & Räihä P. 2007. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa: Aaltola J. & Valli R. 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalla tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus. 46-69.

Mäkelä P., Mustonen H. & Huhtanen P. 2010. Miten Suomi juo? Alkoholinkäyttötapojen muutokset 1968-2008. Teoksessa: Mäkelä P., Mustonen H. & Tigerstedt C. (toim.). 2010. Suomi juo. Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968-2008. Helsinki: THL. 39-54.

Mäkelä P., Mustonen H. & Tigerstedt C. (toim.). 2010. Suomi juo. Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968-2008. Helsinki: THL.

Nylund M. 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa: Nylund M. & Yeung A. (toim.). 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Vastapaino. 195-213.

Palojärvi H. 2009. Vertaistuen ja ammatillisen avun yhteistyöstä ”lääkettä” uuteen pahoinvointiin. Sosiaaliturva 2/2009 11.

Palojärvi H. 2009. Vertaistuki voimaantumisen välineenä sosiaalityössä. Miten NOVAT-ryhmä auttaa ja tukee, kun naisella on paha olo? [Verkkojulkaisu]. Helsingin yliopisto: Yhteiskuntapolitiikan laitos. [Viitattu 5.9.2010]. Saatavana: <http://www.kansalaisareena.fi/HelenaPalojarvi2010.pdf>.

Päihde- ja mielenterveystyön Länsi 2012 -hanke vuosille 2010 – 2012. Hankesuunnitelma. Salo. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 1.4.2011] Saatavana: <http://www.satshp.fi/pls/wportal/docs/PAGE/TIETOPANKKI/KEHITTAMISTOIMINTA/LANSI2012/HANKESUUNNITELMA/PILOTTISUUNNITELMA.SALO.PDF>

Salaspuro M, Kiianmaa K & Seppä K. (toim.) 1998. Päihdelääketiede. Helsinki: Duodecim.

Salon A-klinikkatoimi. 2009. Toimintakertomus. [Verkkojulkaisu]. Salo: Salon A-klinikkatoimi. [Viitattu 3.1.2011]. Saatavana: http://toimipaikka.a-klinikka.fi/salo/sites/toimipaikka.a-klinikka.fi/salo/files/quickuploads/file/salo_toimintakertomus2009.pdf

Toikko T. & Rantanen T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopisto.

Toikko T. Asiakkaiden osallistuminen kehittämistyöhön. Ei päiväystä. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 4.2.2011]. Saatavana: <http://www.seamk.fi/loader.aspx?id=829bcc78-5b64-480b-82c4-c389946952c5>

Trulsson K. 2000. Kvinnoidentitet och missbruksbehandling. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 18.4.2011]. Socialvetenskaplig tidskrift nr 1-2 (2000). 120-136. Saatavana: <http://svt.forsa.nu/Documents/Forsa/Documents/Socialvetenskaplig%20tidskrift/Artiklar/2000/Kvinnoidentitet%20och%20missbruksbehandling%20av%20Karin%20Trulsson.PDF>

Tuomala K. 2006. ”Olen saanut löytää naisen, joka itseltänikin on ollut hukassa”: Naisten vertaisryhmä identiteetin rakentumisen ja voimavaraistumisen välineenä. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Pro gradu –tutkielma. [Viitattu 8.7.2011]. Saatavana: <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu01091.pdf>

Tuomi J. & Sarajärvi A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Turner M. & Beresford P. 2005. User Controlled Research. Its meanings and potential. Final Report. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 20.4.2011]. Shaping Our Lives and the Centre for Citizen Participation. Brunel University. Saatavana: http://www.invo.org.uk/pdfs/UserCon_Rptfinal%20web081205.pdf

Vataja K. & Seppänen-Järvelä R. 2009. Prosessiarviointi – mahdollisuus lujittaa kehittämisprojektia. Teoksessa: Seppänen-Järvelä R. & Karjalainen V. (toim.). 2009. Kehittämistyön risteysksiä. Jyväskylä: Stakes. 217-230.

Wilska-Seemer K. 2005. Voimaantuminen vammaisten naisten vertaisryhmissä. Teoksessa: Nylund M. & Yeung A. (toim.). 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Vastapaino: Jyväskylä. 255-276.